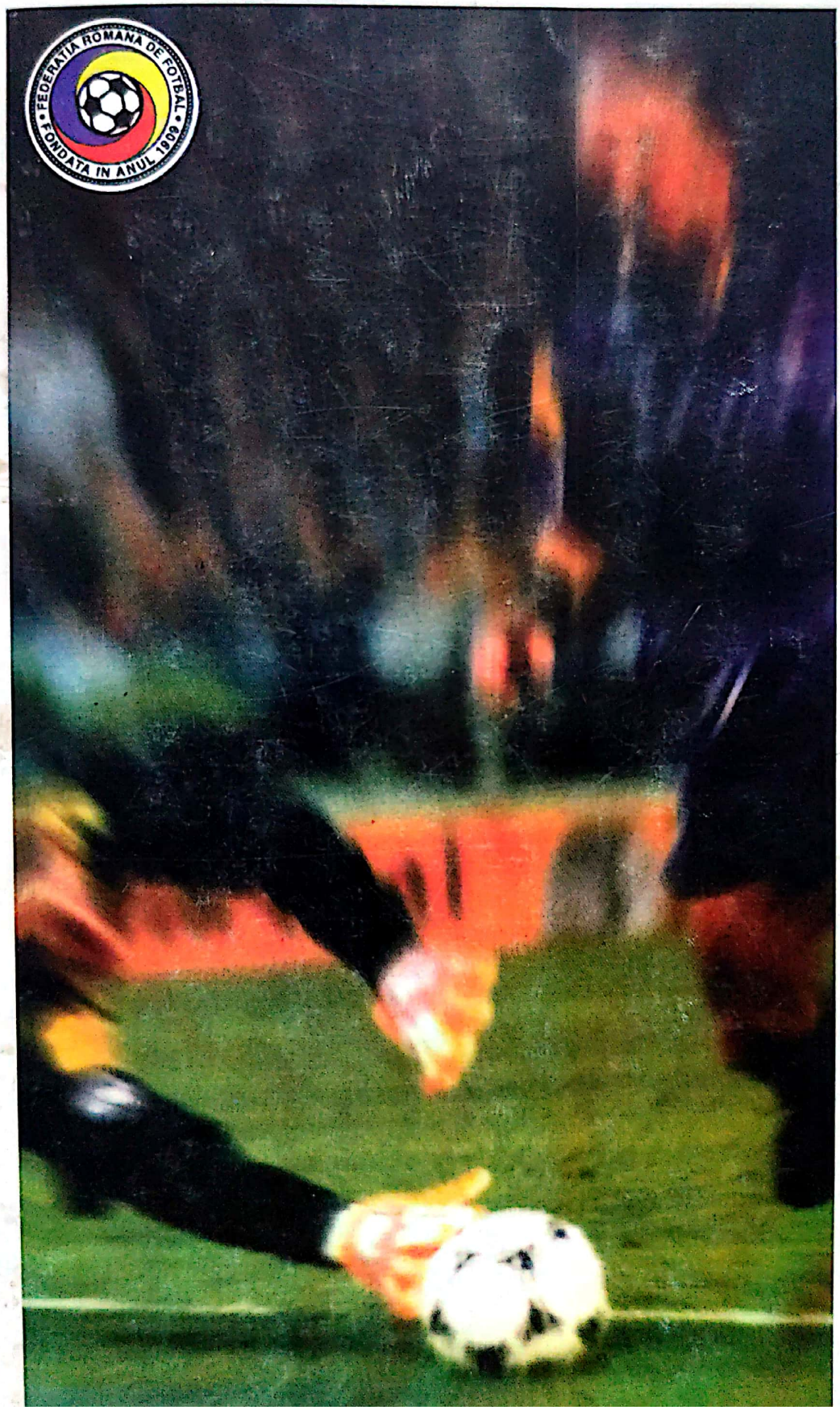
# FOTBAL 2010




dan apolzan

Scanned with OKEN Scanner

*Lucrarea a fost realizată sub egida Federației Române de Fotbal și prezintă aspecte tehnico - metodice moderne - actuale și de viitor ale instruirii copiilor și juniorilor.*

Au colaborat:

Lector Universitar ELENA SABĂU - probleme de atletism
Dr. GHEORGHE UNTEA –probleme de medicină sportivă

Scanned with OKEN Scanner

DAN APOLZAN

# FOTBAL 2010

Scanned with OKEN Scanner

O sport ... tu ești pacea
Tu stabilești legături fericite între popoare
Apropiindu-le prin cultul puterii îngrădite,
Organizate și stăpâne pe ea însăși.
Prin tine tineretul lumii învață să se respecte
Și astfel diversitatea calităților naționale
Devine izvorul unei glorioase și pașnice întreceri.

Pierre de COUBERTIN
"Odă SPORTULUI"

Poate nimic nu-i mai greu de înțeles și mai ales de primit, decât ideea sau fapta simplă, care însă contrazice prea direct și prea energic idei și fapte în prealabil admise ca definitive. Are un adânc înțeles snoava cu Grecul care nu văzuse decât mori de apă și căruia după ce i se arată și i se explică o moară de vânt, spune: "Pricep eu că este moară de vânt, dar nu văd pe unde vine apa la dânsa"

EMILE COUE

Scanned with OKEN Scanner

# CUVÂNT ÎNAINTE

Această lucrare, prin bogatul și elevatul conținut, se adresează în special antrenorilor care se ocupă cu instruirea și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea fotbalistică de performanță.

Conținutul are un pregnant caracter didactic, de predare-învățare, relatând în același timp unele probleme tehnico-tactice, separat, deși ele, în realitate, nu pot fi separate; tratează, de asemenea, probleme ale școlii atletismului, ale teoriei și metodicii sportului, precum și un bogat capitol privind aspectele medico-pedagogice în instruirea timpurie în fotbal și particularitățile morfo-funcționale și psihologice pe grupe de vârstă.

Trebuie remarcată preocuparea autorului - care dealtfel străbate întreaga lucrare - pentru "marile" probleme care domină astăzi pregătirea tinerilor pentru fotbalul de performanța: selecția, procesul instructiv-educativ în funcție de particularitățile de vârstă, educarea tinerilor pentru marea performanța.

Din dorința de a informa corpul de antrenori care se ocupă de pregatirea copiilor și juniorilor cu unele aspecte din experiența - bună și cu rezultate - ale altor țări sunt prezentate centre ca Covergiano - Italia, cele din Franța precum și experiența autohtonă prin centrul de pregătire a juniorilor "Luceafărul"

Interesantă este și propunerea autorului pentru o dezbatere privind "mirajul fotbalului". "Selecția" care în prezent nu are încă baze științifice și, în același timp, îndeamnă ca specialiștii să fie buni cunoscători ai teoriilor de avangardă, sa cunoască, de exemplu, ce este "științific" într-o selecție, iar apoi să-și cultive talentul în "solul roditor" al științei.

Aș încheia succinta prezentare prin recomandarea acestei lucrări care apare sub egida Federației Române de Fotbal tuturor acelor slujbași care descoperă și cizelează tinere talente din toate unitățile școlare, cluburi și asociații sportive și nu numai. Lucrarea de față poate constitui repere și evaluări chiar și pentru specialiștii care lucrează cu seniorii.

Cred că autorul este conștient de faptul că lucrarea poate fi foarte bine îmbunătățita de experiențele personale ale fiecăruia dintre specialiști, îmbunătățiri care pot contribui la ridicarea gradului de pregatire a tinerilor fotbaliști.

*PREȘEDINTE*
*FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL*

*Mircea Sandu*

Scanned with OKEN Scanner

# Cuprins


Cuvânt înainte

**CAPITOLUL 1**

1.1. Fotbalul mileniului următor. pag. 1
1.2. Fair-play, please! pag. 4
1.3. Copiii sau miracolul jocului de fotbal. pag. 10
1.4. Şlefuitorul de talente. pag. 13
1.5. Cum poţi deveni un bun antrenor pentru copii şi juniori. pag. 20

**CAPITOLUL 2**

2.1. Despre strategia fotbalului juvenil. Centrul de formare "Luceafărul". pag. 24
2.2. Centrul tehnic de la Coverciano (Italia). pag. 29
2.3. Centrele de formare din Franţa. pag. 33

**CAPITOLUL 3**

Programarea şi planificarea antrenamentului. Documente de evidenţă. pag. 47

**CAPITOLUL 4**

Probleme medico-pedagogice în instruirea timpurie în fotbal. pag. 62

**CAPITOLUL 5**

5.1. Particularităţi morfologice, funcţionale, fiziologice şi psihologice la 9 - 12 ani. pag. 105
5.2. Particularităţi morfologice, funcţionale, fiziologice şi psihologice la 13 - 15 ani. pag. 110
5.3. Particularităţi morfologice, funcţionale, fiziologice şi psihologice la 16-18 ani. pag. 115

**CAPITOLUL 6**

Iniţierea în şcoala atletismului. Şcoala alergării. Şcoala săriturii. pag. 118

**CAPITOLUL 7**

7.1. Probleme actuale privind antrenamentul copiilor şi juniorilor. pag. 140
7.2. Porţile de fotbal în cazul antrenamentelor cu copiii. pag. 145
7.3. Jocurile la copii. pag. 151
7.4. Jocurile reduse. Jocul de mini-fotbal. pag. 187


Scanned with OKEN Scanner

7.5. Evaluări tehnice prin structuri dinamice. pag. 199
7.6. Evaluarea și măsurarea la copii și juniori. pag. 209
7.7. Testele fizice și testele tehnice. pag. 233

**CAPITOLUL 8**

Individualizarea antrenamentului. Antrenamentul individual. pag. 235

**CAPITOLUL 9**

Portarul. Selecția micului portar.
Modelul tehnico-tactic pe grupe de vârstă.
Decatlonul portarilor. pag. 243

**CAPITOLUL 10**

Pregătirea musculară sau încălzirea
pentru antrenament și joc. pag. 262

**CAPITOLUL 11**

Tehnica la nivelul copiilor și juniorilor. pag. 304

**CAPITOLUL 12**

12.1. Forța. pag. 318
12.2. Modele pentru antrenamentul fizic al juniorilor. pag. 361

**CAPITOLUL 13**

13.1. Educarea tinerilor jucători
pentru marea performanță. pag. 366
13.2. Promovarea tinerelor talente
la echipele de seniori. pag. 374
13.3. Mentalitatea de învingător. pag. 377

**CAPITOLUL 14**

Stresul la antrenori și jucători.
Relaxarea și stăpânirea stresului. Tehnici de relaxare. pag. 388

**CAPITOLUL 15**

Computerul și fotbalul mileniului următor. pag. 406

**CAPITOLUL 16**

16.1. Lista materialelor bibliografice. pag. 422
16.2. Anexe. pag. 425

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 1

## 1.1. FOTBALUL MILENIULUI URMĂTOR

Fotbalul cu întregul său angrenaj (jucători, antrenori, medici sportivi, organizatori, conducători, presa sportivă, Radio -TV, spectatori, suporteri, etc.) se înscrie în categoria fenomenelor sociale care se impun ca o necesitate, cu și prin efecte vizibile, efecte care reclamă o atenție deosebită din partea tuturor factorilor implicați în organizarea și desfășurarea sa.

Fotbalul, prin tradiție, este un sport popular, de masă, atât la nivelul practicanților cât și la nivelul spectatorilor. Din punct de vedere istoric, sporturile numite populare mobilizează masele mai bine decât cele numite de elită (golf, hipism, polo, etc.) și decât cele ce presupun un grad înalt de specializare (alpinismul, sportul cu vele, scrima, săriturile de la trambulină, etc.)

Printre sporturile ce pot fi încadrate în aceeași categorie "populară" (baschet, rugby, volei, hochei pe gheață, etc.), fotbalul este global cel mai popular, dacă excludem bineînțeles cîteva sporturi cu specific local, chiar importante. Sport prin esență european și latino-american, înaintează cu pași gigantici în Africa, în Asia și chiar, după ultimul Mundial, în Statele Unite ale Americii (în anul 1994 Campionatul Mondial a avut loc în S. U. A).

La origine, simplitatea fotbalului a jucat în mod sigur un rol determinant în favoarea răspândirii sale. Poate fi jucat peste tot, orice poate deveni "balon", nici o instalație deosebită nu este cu adevărat necesară. Și având în vedere că poate fi practicat adesea, va fi îndrăgit (ne place ceea ce facem sau facem ceea ce ne place? Această întrebare nu este deloc banală.)

De fapt, jocul de fotbal devine singurul (sau unul din singurele) sport ce poate fi practicat de toți (de către bărbați cel puțin, deși la nivelul tineretului, numeroase țări încurajează, pe bună dreptate, practica mixtă, inclusiv la noi în țară unde se desfășoară chiar și un campionat).

Pe de altă parte, simplitatea jocului se exprimă și printr-un regulament care cuprinde puține reguli fundamentale, reguli care sunt, de altfel destul de logice și relativ ușor de înțeles.

Spectacolul sportiv a intrat deja în conștiința epocii noastre ca un fapt de cultură a cărui legitimitate nu mai poate fi pusă sub semnul incertitudinii.

Mai ales datorită răspândirii extraordinare a mijloacelor de comunicare în masă (presă, radio, TV, etc.) se manifestă tendința acaparatoare a sportului în calitate de spectacol chiar și asupra inamicilor declarați ai sportului sau a indiferenților. Campionatele mondiale de fotbal, jocurile olimpice etc. ar putea rivaliza, prin prisma numărului de telespectatori, numai cu călătoriile cosmice, de exemplu. Creșterea deosebită a atracției spectacolului sportiv este determinată și de "modernizarea" mijloacelor de comunicare în masă (transmisii TV în culori, transmisii prin satelit de la orice distanță și la orice oră, reluări de faze cu încetinitorul, retransmisii etc.), modernizare care face ca numărul tele



Scanned with OKEN Scanner

și audiospectatorilor să fie cu mult mai mare, de multe ori incomparabil, față de cel al spectatorilor direcți la competițiile sportive.

Astăzi, s-au schimbat multe lucruri: instalațiile sportive generale s-au îmbunătățit simțitor, sportul (chiar individual) s-a "democratizat" și este posibilă, cel puțin în țările noastre, practicarea a numeroase activități sportive încă inaccesibile acum 20 de ani. Putem enumera aici badmintonul, mini-golful, biliardul, luptele de KENDO, gimnastica aerobică feminină și masculină, voleiul pe plajă (echipe de doi), și nu în ultimul rând fotbalul feminin.

Simplitatea relativă a regulamentului din contră nu s-a schimbat în mod fundamental. Cu toate acestea datorită evoluției tehnice și fizice a fotbaliștilor, limitele tolerabilului și ale intolerabilului s-au schimbat și sarcina arbitrilor a devenit din ce în ce mai anevoioasă. Într-adevăr aceștia se confruntă cu un regulament conceput de amatori "primitivi" aplicat într-un cadru în care se exprimă profesioniști din a cincea sau a șasea generație, adică atleți născuți cu fotbalul, crescuți cu și pentru fotbal, care au împins limitele acestui sport pînă la capăt, sau aproape.

Accesul fotbalului la sponsorizarea comercială modernă, favorizat de mass-media, a permis principalelor cluburi ale lumii să-și mărească în mod spectaculos bugetele.

Consecința a fost instaurarea unei baze de selecție bazate pe audimatul televiziunilor, și deci pe capacitățile economice determinate de sponsorizare, mai mult decât pe capacitățile sportive și organizatorice reale ale unei societăți.

Într-un cadru profesional extrem de specializat, doar jucătorii foarte buni se pot exprima la înalt nivel. Diferența tehnică și fizică între echipe tinde deci să se diminueze. Tactica devine astfel, inevitabil, un element ce domină din ce în ce mai mult.

Fotbalul se transformă într-un joc de șah pe scară mare, de efort psiho-intelectual de mare anvergură în care calitățile tradiționale ale fotbalului (tehnică, forță, curaj, abnegație, ingeniozitate tactică clasică, etc.), chiar dacă ele devin din ce în ce mai prezente, sfârșesc prin a fi anulate din cauza unei nivelări a valorilor la vârf.

Efortul intelectual (tactic) rămâne totuși inaccesibil majorității publicului care este interesat mai presus de orice de realizările jucătorilor.

Publicul nu poate înțelege că "un gol", altădată componentă sigur importantă dar nu decisivă într-un meci de fotbal, devin în cadrul spctacolului-fotbal (care nu este în mod obligatoriu spectacular) corespondentul "șah-matului".

Toate artificiile folosite și retorica anumitor conducători și antrenori nu pot ascunde un adevăr indiscutabil: progresul determinat de cauze externe (sponsorizare, experimente tehnice, tactice, fizice și medicale, etc.) poate conduce fotbaliștii spre o uniformizare naturală. Această nivelare lasă puțin loc incertitudinii și deosebirile se bazează de acum pe mici detalii. Ceea ce implică în mod logic o cădere a spectacolului în sensul tradițional al acestui termen (goluri, lovituri de teatru, episoade uimitoare, amuzante sau imprevizibile), în fața unei indiscutabile evoluții obiective a fotbalului.

S-a trecut astfel de la un sport simplu, spontan, instinctiv, natural la un



Scanned with OKEN Scanner

sport complex, calculat, raţional, "intelectual" .

În aceste condiţii, publicul tradiţional, numeros şi popular, pe termen lung, se plictiseşte şi nu mai urmăreşte "sportul-rege" căci poate acesta nu mai există, nu mai vrea să existe.

Pentru a recupera publicul, masa spectatorilor, fotbalul trebuie deci introdus pe piaţa spectacolului, astfel se naşte "spectacolul-fotbal", cu comentatorii săi, sportivii săi, cancanurile sale, polemicile sale, exasperarea de a fi în formă, crearea artificială a evenimentelor, rivalitatea dintre grupurile de suporteri, etc.

În schimb, poate din satisfacţie hedonistă, poate din revolta împotriva unei culturi care a devenit şi ea un spectacol, sau poate din cauza unui gust incorigibil al originalităţii, un public nou, mai cultivat, mai rafinat, mai exigent, mai informat asupra noilor "şiretlicuri", dar în mod clar mai puţin numeros, va putea eventual să se apropie de fotbalul-sport, cu condiţia ca spiritul acestuia să supravieţuiască cel puţin la nivelul amatorilor.

Am expus toate aceste aspecte legate de fotbalul-spectacol pentru a atrage atenţia antrenorilor de copii şi juniori asupra necesităţii formării unor jucători polivalenţi, dornici de mare performanţă, cu un caracter extrem de puternic, care să readucă - prin cinste, loialitate şi talent - publicul pe stadioanele noastre.

. Fotbalul aparţine atât biologicului cât şi culturalului, experienţei personale de joc ca şi istoriei care îi relatează originile, faptele şi gesturile. Nici un alt sport nu este tot atât de practicat, şi de altfel nici nu ar putea fi. Fiecare dintre noi să fie convins de influenţa universală a fotbalului, de autenticitatea şi de valoarea sa educativă. Fiecare dintre noi să poată transmite (şi trăi) acest mesaj în lume şi fotbalul va continua, ca şi lumea, să existe.

Scanned with OKEN Scanner

## 1.2. FAIR-PLAY, PLEASE!

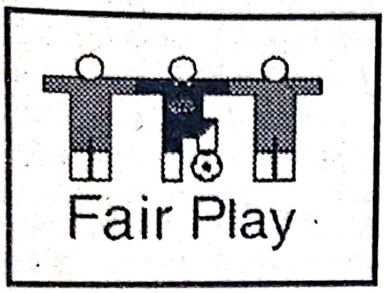



Fig. 1

Fig. 2

Mă opresc puțin asupra conceptului de fair-play (fig.1.: sigla UEFA, fig.2.: sigla FIFA) deoarece acesta a atins culmi nebănuite. Apariția violenței, pe stadioanele de fotbal în special, (să ne amintim doar de Heysel-1985 și este îndeajuns) a dus la acceptarea faptului că doar fair-play-ul mai poate salva ideea de competiție corectă, luptă egală, iar bucuria victoriei finale să fie astfel "transferată" în aplauzele unui public generos, dar și a lacrimilor celui învins.

Conceptul de fair-play s-a dezvoltat și răspândit pe tot globul pământesc, fiind acceptat de opinia publică drept mod de conduită specific sportului de performanță; atributele "sportiv" și "sportivitate" au ajuns să caracterizeze, prin consens universal, o anumită atitudine etică a omului în viața de toate zilele. Importanța care se acordă spiritului de fair-play reiese și din existența unui "Comitet pentru fair-play", cu sediul în Franța, care acordă anual trofee pentru cele mai semnificative fapte sportive care se înscriu în conceptul respectiv. Acest concept desemnează o atitudine dezinteresată, onestă, loială, cavalerească, cinstită și corectă față de adversarul de întrecere, mergând până la ajutarea acestuia pentru ca și el să concureze cu "arme" egale și până la refuzul acceptării oricăror situații neregulamentare care ar aduce avantaje în folosul propriu. Conceptul de fair-play presupune o atitudine plină de respect atât față de adversar, dar și față de arbitrii, spectatori și propria persoană a sportivului. Această atitudine implică demnitate, stăpânire de sine în caz de înfrângere, lipsă de ostentație în caz de victorie, modestie, seninătate, acceptarea în orice condiții a deciziilor arbitrilor etc.

Sportul de performanță, prin competiția care-l caracterizează, a oferit până în prezent numeroase cazuri de comportament în spiritul fair-play-ului. Unele din aceste cazuri s-au soldat și cu acordarea trofeului specific, iar celelalte rămân înscrise în istoria sportului de performanță.

Ce este FAIR-PLAY-ul? După Mihai Ionescu și Mircea Tudoran ("Fotbal de la A la Z", Ed. Sport-Turism, București, 1984):

"FAIR-PLAY (în engleză, fair-play = a juca cinstit). Atitudinea loială a jucătorilor în cadrul unei întreceri sportive. Înseamnă respectarea regulilor de joc și, în același timp, respect față de adversar, de coechipieri, de spectatori; pe scurt, respect față de ideea de sport. Fair-play-ul nu exclude jocul bărbătesc,



Scanned with OKEN Scanner

chiar aspru, caracteristic jocului de performanță. In schimb, desfide brutalitatea, incorectitudinea sub orice formă, atitudinea de infatuare, de subestimare a adversarului, practica aranjamentelor de culise, renunțarea la apărarea corectă a șanselor proprii. Element de suprastructură a fotbalului, fair-play-ul dă victoriei adevărata strălucire, iar înfrângerii consolarea contribuției la valoarea spectacolului sportiv."

Ovidiu Ioanițoaia semnalează în PRO-SPORT, după ediția cu numărul 6 a Campionatelor Mondiale de Atletism de la Atena (august 1997), că există și "altfel de victorii". Articolul respectiv, reprodus integral, ne face să gândim și să regândim ideea de generozitate și respect față de partenerul de întrecere, atât pe teren cât și în afara lui.

ALTFEL DE VICTORII

"Mărturisesc că, fără să am cultul sau vocația atletismului, această a 6-a ediție a Mondialelor, peste care duminică a căzut cortina la Atena, m-a ținut în priză, m-a pasionat. Asta datorită izbânzilor unor supercampioni destinați legendei, pe lista cărora figurează și romînca Gabi Szabo, dar și unor întâmplări care mi s-au descoperit ca pilde de sport și, lărgind cadrul, de viață.

Prima dintre ele se leagă de numele sulițașului sud-african Marius Corbett, pe mâna căruia înainte de Grecia n-ar fi pariat nimeni nici măcar un cent. Accidentat la cot și constatând că după 1994, când luase titlul mondial de juniori, nu-i mai iese deloc cu sulița, acest afrikaaner din Transvaal s-a depărtat de atletism și s-a apucat de rugby. Venit în martie la Johannesburg, cehul Jan Zelezny, dublu campion mondial și olimpic, unanim cotat drept number one și pentru Atena, l-a convins pe Corbett să se întoarcă la suliță. Ba mai mult l-a poftit să se antreneze împreună la Praga. Urmarea? "Monstrul sacru" a clacat la CM, terminând abia al 9-lea, în vreme ce anonimul Corbett și-a depășit recordul personal cu aproape 5 metri și, în ciuda tuturor pronosticurilor, a obținut titlul suprem. "Sfaturile lui Zelezny m-au ajutat enorm", avea el să recunoască meritele unui mentor care, la rându-i, s-a grăbit să-l felicite, nu înainte de a fi avut puterea să privească adevărul în față. "N-am nici o scuză, acest copil a fost astăzi cel mai bun dintre noi", a mai adăugat Zelezny, îndreptându-se abătut spre vestiar și, poate, către istoria sportului.

În aceeași categorie a învinșilor învingători l-aș include și pe sprinterul francez Gilles Quénéhervé, deși acesta, vicecampionul lumii în 1987 la Roma, n-a depășit acum nici măcar examenul semifinalelor. Simpla lui încercare de a da timpul înapoi cu un deceniu n-ar fi impresionat pe nimeni dacă nu s-ar ști că, după 1992, Quénéhervé a suferit de tuberculoză, urmând timp de 7 luni un tratament special în Elveția. El și-a reluat pregătirea fără antrenor și a venit pe buzunarul său la Atena, unde a ratat calificarea, dar a câștigat ceva mult mai prețios. Respectul tuturor datorat unui titlu moral de o frumusețe fără seamăn."

Să ne întoarcem în timp însă, rememorînd aceste "altfel de victorii".

În anul 1936, în cadrul J.O. de la Berlin, japonezul Kitai Son, conducea proba de maraton, fiind secondat la mică distanță de englezul Harper. Într-un moment decisiv al cursei, japonezul greșește traseul, orientându-se greșit. Aflat în urma sa, Harper nu încearcă să profite de acest lucru, ba chiar mai mult îl atenționează prin strigăte pe japonez, care în cele din urmă va câștiga



Scanned with OKEN Scanner

medalia de aur.

În anul 1956, în cadrul J.O. de la Melbourne-Australia, francezul Alain Mimum a câștigat proba de maraton. Primul care l-a felicitat și l-a îmbrățișat a fost Emil Zatopek, venit pe locul 6, fost campion al probei la ediția precedentă.

În 1964, la J.O. de la Tokio, denumită și olimpiada recordurilor, sulițașul finlandez Nevala a câștigat proba proprie cu o suliță oferită, în situație critică (i se rupsese sulița sa), de principalul favorit - ungurul Kulcsar. Acesta conducea până în momentul amintit. După ce finlandezul a cucerit medalia de aur, într-un spirit evident de fair-play, sportivul ungur a declarat: "Este o minune că ai realizat victoria cu sulița mea, deși eu am prevenit-o să nu zboare atât de departe"

În anul 1976, la J.O. de la Montreal-Canada, românca Nadia Comăneci, a fost de neîntrecut. Nota 10 obținută atunci pentru prima dată la o competiție de gimnastică, a pus în încurcătură chiar computerul care l-a citit 1,00! Obținând 5 medalii, dintre care 3 de aur, Nadia noastră devine campioană olimpică la individual compus. Prima care o va felicita, recunoscându-i supremația, va fi adversara ei Ludmila Turișceva.

În anul 1974, Lia Manoliu va primi premiul fair-play pentru întrega sa activitate, incluzând 6 participări olimpice și 3 medalii, dintre care una de aur. Toată lumea a prețuit nu numai calitatea sportivă ci și calitatea umană a discobolei Lia Manoliu.

În anul 1976, "omul-locomotivă", l-am numit aici pe Emil Zatopek, a primit premiul pentru întreaga sa carieră sportivă în atletism.

În anul 1978, unul dintre premiile fair-play l-a primit ungurul Tomas Wichmann, premiu atribuit atitudinii sale umanitar-sportive. După un accident al canoistului iugoslav Mate Ljubek, familia Wichmann l-a îngrijit uman, material și chiar sportiv. Tomas Wichmann s-a ocupat în mod special de pregătirea sportivă a acestuia (recuperare, refacere, etc.). Nu mult timp după aceasta, la Campionatele Mondiale de caiac-canoe de la Belgrad, Mate Ljubek l-a învins pe Tomas Wichmann, devenind campion mondial al probei.

În anul 1980, Stanley Rous (Anglia) a primit premiul fair-play pentru contribuția la dezvoltarea fotbalului pe plan mondial. De-a lungul vieții sale el a fost jucător de performanță pe postul de portar, internațional al echipei Angliei, arbitru internațional timp de 14 ani, secretar al Federației Engleze de Fotbal din anul 1934 până în anul 1961, iar din 1961 a condus destinele Federației Internaționale de Fotbal Amator (FIFA) în calitate de președinte. Remarcabil a fost discursul său de mulțumire la atribuirea premiului: "Constatăm astăzi, pe terenurile de joc, o exagerată jubilație manifestată în momentul victoriei. Or faptul de a câștiga n-ar trebui să fie decât o parte din marea bucurie produsă de participarea la joc!"

Comitetul Internațional pentru FAIR-PLAY (C.I.F.P.) a început să acorde din 1966 și Diplome de Onoare, aceasta deoarece candidaturile la marele trofeu se înmulțiseră. Iată câteva exemple:

În anul 1972, biatlonistul Dieter Speer, sportiv al fostei R.D.G., în cadrul J.O. de iarnă de la Sapporo (Japonia) și-a oferit propriul său schi concurentului rus Tihonov. Acesta își rupsese schiul în cursă și în mod normal



Scanned with OKEN Scanner

ar fi trebuit să abandoneze.

În 1980, luptătorul Guru Hanuman (India) era încă în activitate ca antrenor, la cei peste 80 de ani ai săi.

În anul 1981, atletul Vlastimil Zwiefelhofer (Cehoslovacia), care în cursul unui cros național de calificare pentru campionatele mondiale, l-a călcat involuntar pe călcâi pe adversarul său cel mai redutabil, Ivan Uvizl, provocându-i acestuia pierderea pantofului din picior; deși risca să fie întrecut de alți concurenți, Zwiefelhofer a așteptat până când Uvizl s-a reîncălțat, pornind pe urmă împreună în cursă (cei doi nu aparțineau aceluiași club). În final, Zwiefelhofer s-a calificat pentru campionatele mondiale, Uvizl fiind depășit în schimb de alt concurent.

Revenind spre ultimii zece ani, să trecem în revistă o parte din premiile fair-play care s-au atribuit.

În anul 1988, cubanezul Teofilo Stevenson a primit trofeul fair-play pentru acțiune. Excelent boxer, campion olimpic în 1972, 1976 și 1980, campion mondial în anii 1974 și 1978, și-a protejat în multe rânduri partenerii de întrecere, atunci când superioritatea sa în ring era evidentă. A refuzat să devină boxeur profesionist, pierzând nenumărate contracte avantajoase și mai ales bani. Tot în anul 1988, fotbalistul Albert Roger Milla (Camerun) a primit diploma pentru întrega carieră, jucând până la 42 de ani în naționala țării sale. De asemenea, în același an 1988, înotătorul francez Michel Pou, a primit diploma pentru acțiune. Fiind deja calificat pentru J.O. de la Seul (Coreea de Sud), el a hotărât să nu mai concureze la o competiție unde ar fi obținut un rezultat bun, dând astfel posibilitatea unuia dintre colegii săi să se califice la Olimpiadă.

În anul 1989, schiorul elvețian Pirmin Zurbriggen a primit trofeul fair-play pentru întreaga sa carieră: campion mondial cu o activitate sportivă remarcabilă, modest, loial, remarcat permanent de presa și tineretul Elveției, sportivul anului 1985.

Tot în anul 1989, indianul Kumar Banerjee, a primit diploma pentru întreaga carieră desfășurată în fotbal. Foarte popular în țara sa, cu 85 de jocuri internaționale la activ, căpitan al echipei de fotbal a țării sale la J.O. de la Roma-1960, a fost de-a lungul întregii sale cariere un jucător corect, nefiind avertizat niciodată. S-a făcut remarcat și printr-o atitudine demnă de un mare jucător. Într-unul din jocurile de campionat ale Indiei a scăpat singur cu portarul. A șutat puternic balonul, lovindu-l în cap pe acesta, care a leșinat. Mingea a ricoșat la Banerjee, care putea marca un gol de la 3-4 metri de poarta goală. A lăsat imediat mingea, oferind primul ajutor portarului advers. Mai trebuie reținut că jocul s-a terminat la egalitate, și că posibilul său gol ar fi adus victoria echipei sale.

Britanicul Eddie Van Hoff a primit trofeul fair-play pentru acțiune în anul 1992. În timpul unei competiții internaționale (imediat după J.O. de la Barcelona) de gimnastică, oponentele fiind Anglia și Elveția, un sportiv elvețian s-a accidentat, crescând astfel șansele de victorie ale englezilor. Antrenorul englez Van Hoff i-a cerut însă gimnastului nr. 1 al Elveției - aflat în tribună în calitate de spectator, după o accidentare - să evolueze în locul compatriotului său. Cererea a fost acceptată și astfel Elveția a învins Anglia.



Scanned with OKEN Scanner

In anul 1994, italianul Francesco Panettta a primit trofeul fair-play pentru acțiune. Campion mondial la 3000 m obstacole, a participat în anul 1993 la Cupa Europei (Helsinki - Finlanda), concurând în cadrul aceleiași probe. În timpul alergării l-a observat pe compatriotul său Alessandro Lambruschini căzând în timpul săriturii unui obstacol. Panetta s-a oprit, ajutându-l pe Lambruschini să se ridice, să revină în pluton și să continue cursa. În final Lambruschini a câștigat medalia de aur, Panetta venind pe locul 7.

Trofeul fair-play pentru acțiune l-a primit și australianul Justin McDonald (1994), antrenorul echipei de bob-sanie a acestei țări.

În timpul J.O. de iarnă de la Lillehammer-Norvegia 1994, antrenorul suedez i-a cerut căpitanului echipei Australiei 5 kg de balast. McDonald i le-a dat știind că acest lucru îi va ajuta pe adversarii săi. Suedia va învinge astfel Australia pentru prima dată. Când oficialii australieni i-au cerut explicții lui McDonald, acesta a răspuns că o victorie datorată echipamentului insuficient al adversarului nu este un merit și că ajutorul între sportivi, fie ei și adversari, este o parte fundamentală a Olimpismului promovat de Pierre de Coubertin.

Tot în anul 1994, Stig Inge Bergersen din Norvegia a primit diploma pentru acțiune. În cadrul campionatelor mondiale de motociclism pe gheață ( 3 martie 1994), în timpul cursei, el a observat doi adversari care au căzut în fața sa, la aproximativ 15-20 metri, acroșându-se involuntar unul pe celălalt. Printr-o prezență de spirit deosebită, el a căzut deliberat cu motocicleta sa, evitând în ultimul moment impactul cu cei aflați în fața sa. În timpul căderii, Inge Bergersen s-a rănit serios la un picior, nemaiputând continua cursa și astfel fiind descalificat.

Campion mondial în anul 1987, campion olimpic în 1988, câștigător al Masters-ului în același an, scrimerul francez Jean-François Lamour a primit trofeul fair-play pentru întreaga carieră în anul 1995. Comportamentul acestuia în arena sportivă și în afara ei a fost întotdeauna ireproșabil și exemplar. De-a lungul întregii sale cariere, în cele mai dificile momente, și-a manevrat spada cu multă rigoare, respectând întotdeauna regulile sportive și ale fair-play-ului. Întotdeauna era gata să-i ajute și să-i sfătuiască pe cei tineri. Ca sportiv și ca om rămâne un exemplu pentru toți, în primul rând pentru cei tineri. Calitățile sale i-au adus și premiul național fair-play al Franței.

În anul 1996, cehul Ludwig Danek, triplu medaliat olimpic și fost deținător al recordului mondial la aruncarea discului, a primit trofeul fair-play pentru întreaga sa carieră. După încheierea activității sportive, în calitate de Președinte al Forului Olimpic ceh și de Vicepreședinte al Federației Naționale de Atletism, și-a dedicat activitatea răspândirii valorilor etice și morale în sport.

Am făcut o sumară trecere în revistă a ceea ce reprezintă fair-play-ul. Înmulțirea gesturilor deosebite în arena sportivă, dar și în afara ei, au dus la diversificarea premiilor: trofeul fair-play pentru acțiune, diploma fair-play pentru acțiune, trofeul fair-play pentru întreaga carieră și activitate, diploma fair-play pentru promovarea valorilor etice sportive prin articole în reviste și ziare de specialitate (jurnalistul ceh Jaroslav Salek în anul 1991). Tentația victoriei cu orice preț, brutalitățile și violența din teren și afara lui, nu pot fi înfrânte decât prin fair-play. Știm că fair-play-ul este un act de generozitate de cele mai multe



Scanned with OKEN Scanner

ori gratuit. In fotbalul mondial actual fiecare joc este precedat de intrarea pe teren a echipelor, în fața cărora 4 sau 6 copii duc o pânză imensă pe care sunt inscripționate două cuvinte: FAIR PLAY, uneori trei: FAIR PLAY, PLEASE. Aceste cuvinte determină de cele mai multe ori atitudinea jucătorilor în teren, dar și a fanilor din tribună. Respectul față de adversar a ajuns până acolo încât atunci când un jucător este accidentat serios, adversarul trimite intenționat mingea în aut fără a se aștepta fluierul arbitrului. Aceasta pentru a se permite intrarea imediată a medicului în teren. Este de la sine înțeles că la reluarea jocului, mingea va fi trimisă deliberat adversarului, în spiritul unei lupte corecte și a unor aplauze generoase.

Copiii trebuie educați de mici în spiritul fair-play-ului, luptând corect cu adversarul. Nu întotdeaunaa a fi mai bun înseamnă a fi și corect. De la antrenori trebuie să plece noțiunea transmisibilă a fair-play-ului către sportivi, pentru ca aceștia să o realizeze și să o dovedească în teren atunci când este cazul. Gesturile mici le vor face în timp pe cele mari. Căci fără sudoare, luptă, lacrimi, dragoste pentru sport, nu va putea exista ceea spre ce tinde fiecare: VICTORIA!

Scanned with OKEN Scanner

## 1.3. COPIII SAU MIRACOLUL JOCULUI DE FOTBAL

Orice copil care vine la fotbal, vine cu credința că poate să-l joace. Că poate să lovească balonul ca Hagi, să marcheze ca Răducioiu, să fie stâlpul apărării ca Gică Popescu. Și lista poate continua cu imaginile zilnice TV: Ronaldo, Sammmer, Stoicikov, Maldini, Duggary, etc. Visul acestuia de a ajunge vedetă nu trebuie oprit, el trebuie încurajat, învățat și ajutat să deslușească ABC-ul fotbalistic. Urmărind dezvoltarea carierelor fotbaliștilor-staruri, știm că mulți dintre ei n-ar apărea în fața întregii lumi, dacă în viața lor n-ar fi intervenit soarta: de a fi văzut, selecționat, și mai apoi șlefuit de către antrenori pricepuți. Se știe că rezultatele înalte sunt rodul unei pregătiri intense, bine dirijate, de-a lungul unui ciclu de 8-10 ani.

Dar să ne întoarcem cu 30-35 de ani în urmă.

Lucio Bizzini, doctor în psihologie, fost internațional elvețian de fotbal, caracterizează fotbalul juvenil într-un mod specific, atât de asemănător cu modul în care au apărut la noi un Baratky, un Ozon, un Dobrin, frații Dumitriu sau Dumitrache, Lucescu sau Iordănescu.

"În 1959, aveam 11 ani și jucam tot timpul fotbal, înainte și după antrenamentele specifice, cu echipa, în recreație, după cursuri, între orele 13 și 14, în cursul lungilor seri de vară, etc. Împreună cu doi sau trei colegi puteam petrece o întreagă după-amiază jucând fotbal, cu pauze pentru cules de cireșe sau căpșuni, cu reprize răcoritoare (se afla întotdeauna în preajmă o fântână unde apa rece curgea după pofta inimii). Dacă apăreau alți jucători schimbam echipele sau formula de joc. De la un "unul contra unul" cu un portar într-o singură poartă, organizam un "patru contra patru", tot cu un singur portar (copiilor le place să fie, într-un moment sau altul al dezvoltării lor, portari). Oaspeții odată plecați, rămâneam între noi și după o vizită la băcănia din colț și cumpărarea unei înghețate continuam cu un joc cu capul în formula "unul contra unul" sau "doi contra doi". Chiar și singur puteam să mă distrez , ca atunci când inventasem "jocul la perete", care consta în a face să ricoșeze mingea din peretele unui grajd din apropierea locuinței mele încercând să nu întrerup mișcarea balonului. Cîte ore am petrecut astfel, fără noțiunea de antrenament sau ucenicie, jucându-mă pur și simplu, nici eu nu știu.

După-amiaza zilei de miercuri, zi în care nu se țineau cursuri, era ziua cea mare, nu atât din cauza antrenamentului cât pentru că mergeam pe "terenul mare". La Biasca, pe vremea când era situat în sud (astăzi trece autostrada), într-o zonă nelocuită, pe malul râului, între pășuni și crânguri. Era un loc magic, numit "Il boschetto", ceea ce înseamnă "pădurricea", poate pentru că fusese nevoie să fie tăiați câțiva copaci pentru a face loc gazonului. Miercurea deci, cu bicicleta (mijloc de transport unic și privilegiat al acelor vremuri), ne întâlneam foarte devreme, cu mult înainte de antrenament, nu cu scopul conștient de a ne încălzi (nimeni nu ne vorbise de încălzire, și de altfel ce mușchi să încălzim), ci pentru a face acțiunui (faze) în fața porții, a executa penalty-uri, lovituri libere directe, cornere, a încerca "bicicleta", a fi pe rînd



Scanned with OKEN Scanner

portari. Păstrez amintirea foarte clară a unei mingi, un cadou de la tatăl meu, revenit dintr-o călătorie în Germania, minge pe care o dusesem plin de mândrie la "Il boschetto". La un moment dat, am pasat mingea unui jucător mai mare (cred că avea cel puțin 15 ani). Acesta șută magnific de la 11 m în bară. Mngea reveni pe teren cu un zgomot surd și suspect. Șutul fusese atât de puternic încât mingea se spărsese. Rușinat și încurcat, am început să mă îndoiesc, probabil pe bună dreptate, de capacitatea tatălui meu de a alege materialul sportiv.

Poate părea curios, dar nu am decât puține, sau chiar deloc, amintiri despre antrenamentele din vremea junioratului C sau B (de la 11 la 15 ani). Îmi amintesc mai degrabă de antrenamentele "primitive", de meciurile improvizate sau de cele pe care le organizam în mod oficial cu alte echipe de cartier.

Generația mea a avut șansa de a cunoaște istoria mitică a fotbalului de pe buzele naive ale taților și unchilor noștri. Idolii noștri, cu mult înaintea lui Maradona și a celorlalți, erau personaje locale, stoperul-poștaș, portarul-brutar sau extrema-electrician: fotbalul a fost pentru noi, înainte de toate, o realitate locală, legată de viața noastră personală.

Încă din copilărie fotbalul a constituit un sistem stabilit de valori. El a contribuit în mod sigur la modelarea modului nostru de a gîndi și a trăi. Ne-a marcat tot atât de mult cât alte instituții educative cum ar fi școala, religia, civismul, organizația de cercetași, televiziunea.

Anturajul nostru direct, tații noștri în primul rând, ne-au inițiat în fotbal. "Limbajul fotbal", cu tot ceea ce implică un limbaj, a fost pe cât se pare prima opinie pe care am moștenit-o, cu mult înaintea opiniilor politice, idealurilor umaniste, gusturilor culinare, concepția despre lume și valorile extrinsec existențiale. Fotbalul face deci parte, și în mod legitim, din bagajul nostru cultural.

Fotbalul este, în amintirea mea, o poveste a pasiunii și camaraderiei. Climatul în care s-a derulat această școală a vieții este asemănător celui al lui F. Molnar și al "Băieților de pe strada Pal", este o poveste care seamănă și celei admirabile descrise de G. Haldas în cartea "Legenda fotbalului".

Mai multe generații mă despart de băieții din Budapesta, douăzeci din anii descriși de Haldas. Cu toate acestea mă simt foarte apropiat de ei, în mod sigur mai apropiat decât de ceea ce văd astăzi în jurul meu. Acest lucru se datorează activității spontane (nici o intervenție a adultului în alegerea activităților noastre recreative), mijloacelor limitate (caracteristică a acelor ani) și absenței unui mijloc de informare în masă (televiziunea exista deja, dar oferta de programe era limitată), care ne permiteau gestionarea timpului liber. Îmi amintesc, începând de la 5 - 6 ani, am făcut curse cu bicicleta, m-am amuzat bătându-mă cu camarazii mei, m-am cățărat în arbori (mai ales fructiferi și mai ales cei ai vecinilor mei), m-am întrecut cu alții la alergări."

Câți nu ne recunoaștem ca eroi în cele descrise mai înainte? Câți nu ne-am pierdut ore întregi, de dis de dimineață până la apusul soarelui, pe un maidan (într-un cartier, sau pe un imaș la marginea localității) lovind o minge de cârpă sau una cu șireturi? Câți nu ne-am visat vedete, adormind cu mingea



Scanned with OKEN Scanner

la căpătâiul patului? Lucruri mirifice, cuprinse în acel suflet al copilăriei noastre, atât de mare și de generos...

În literatura științifică, doi autori italieni, Marte și Notarnicola (1986), definesc această practică multidisciplinară spontană drept cea a eu-lui primitiv, loc privilegiat al descoperirilor și cunoștințelor. Prins în capcana organizării timpului liber a sportului instituționalizat, al taberelor de antrenamente specializate, copilul de astăzi învață să fie pasiv. Adus la marginea stadionului, a piscinei sau a sălii de sport, el pierde noțiunea de activitate sportivă integrată. Aceasta ocupă o parte din timp în timp ce pentru noi era timpul. Din cauză că alții organizează pentru el, uneori din păcate chiar iau hotărâri pentru el, în numele a ceea ce este bine și ce este rău, copilul este împiedicat să administreze în întregime spațiul joc/sport, fiind astfel privat de una din posibilitățile precoce de a deveni autonom.

Problema este de de a ști cum să recreăm acel "eu primitiv" în societatea citadină actuală care funcționează pe modelul organizării stricte și în care activitățile recreative trebuie să fie și ele organizate: stadioanele sunt adesea la marginea orașelor, sunt supra-aglomerate, spațiile de joc libere, verzi sau de pământ bătut sunt foarte rare.

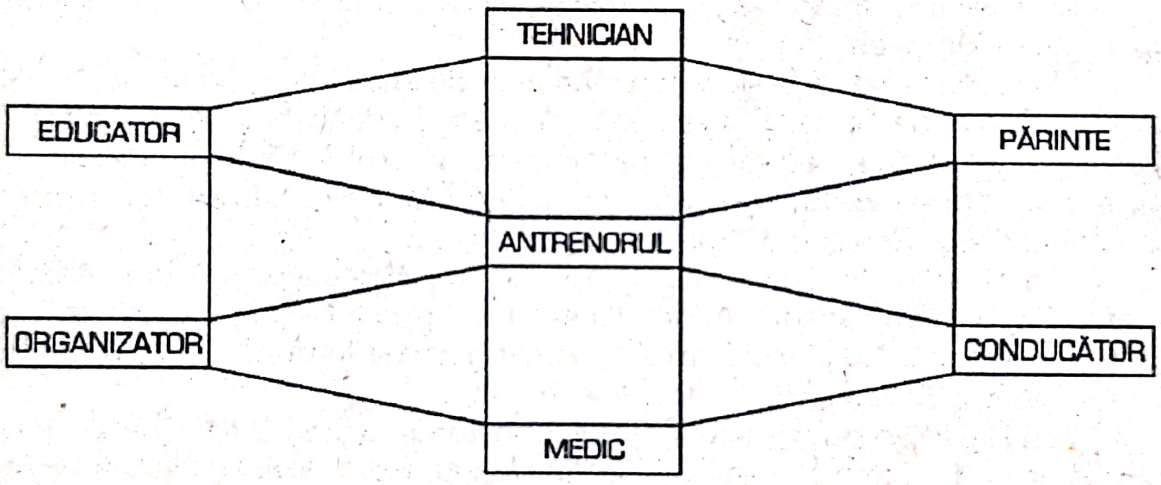
De aceea, nu trebuie să omitem în nici un caz, diversificarea selecției prin intermediul unor teste atractive, în funcție de situație, spațiu și timp (exemplul unor baterii de teste din care putem alege), precum și a metodelor și mijloacelor de instruire generale și specifice pe grupe de vîrstă. Toate acestea, pentru a putea atrage la stadion pe viitorul performer, prin dezvoltarea în paralel a personalității sale umane și fotbalistice.

Scanned with OKEN Scanner

# 1.4. ȘLEFUITORUL DE TALENTE
## Relația antrenor - sportiv, aspecte pedagogice

Întreg parcursul drumului, începând cu depistarea și inițierea copilului în fotbal, continuând cu formarea și promovarea sa la juniori sau tineret, este dominat incontestabil de personalitatea celui numit șlefuitor de talente, figura centrală a oricărei școli de fotbal care se respectă.

Procesul de preformare și formare a noilor generații de fotbaliști poartă marca pasiunii și competenței antrenorului de copii și juniori. Dragostea pentru copii și harul de a lucra la acest nivel sunt condiții sine-qua-non ale reușitei. Se știe, nu oricine poate lucra cu copiii și juniorii. Asta deoarece acesta trebuie să fie în primul rând un bun tehnician, apoi educator și părinte - știut fiind faptul că viitorul fotbalist își petrece la teren în cei 8-10 ani de ucenicie cam 15 % din timpul său prin participare la antrenamente, jocuri amicale și oficiale, turnee, cantonamente - apoi organizator și nu în ultimul rând conducător și medic. Sunt elemente esențiale, care incluse într-un hexagon ar arăta în felul următor:




Șlefuitorul de talente trebuie să posede vocație pentru meseria pe care și-a ales-o, având obligația morală de a lăsa în urma lui produsul: jucătorul selecționat, crescut și instruit prin etapele copii - cadeți - juniori, și apoi promovat la seniori. Este satisfacția supremă pe care o poate avea un antrenor de copii și juniori, aceea de a-și vedea elevul jucând în campionat sub culorile clubului unde acesta a fost modelat. Căci înainte de orice, este foarte, foarte multă dragoste! Pentru a învăța copilul ABC-ul fotbalistic, trebuie mai întâi să ți-l apropii, să-i pătrunzi în suflet, să-i cunoști viața, uneori mai bine decât părinții lui, să-l faci să te considere prieten. Este vârsta când el își modelează caracterul, vârsta de debut a personalității fiecăruia în contextul generat de activitatea fotbalistică organizată.

Antrenorul de copii și juniori este pivotul în jurul căruia se formează colectivul numit echipă, locul de unde mai târziu va răsări schimbul de mâine.

La noi de-a lungul timpului, au existat oameni care și-au dedicat întreaga viață creșterii copiilor și juniorilor pentru marea performanță. Apreciați pentru munca lor sau omiși de multe ori, trecând peste greutățile inerente, cu multă



Scanned with OKEN Scanner

răbdare, înțelegere și pasiune, unii dintre ei s-au identificat cu cluburile unde au activat până la pensionare. Generații întregi de fotbaliști au trecut prin mâinile lor, purtându-le recunoștință toată viața.

Exemplele sunt numeroase, iar pentru Dumneavoastră, cei care sunteți hotărâți să îmbrățișați această meserie pentru a porni pe drumul spinos al depistării și creșterii talentelor fotbalistice pentru marea performanță, ele reprezintă un MODEL care poate fi atins sau depășit.

Lista este extrem de lungă, iar omiterea unuia sau altuia este pur întâmplătoare.

La Corvinul Hunedoara, Dumitru Pătrașcu i-a format pe Remus Vlad, regretatul Michael Klein, Petcu, Văetuș, Nicșa, Ioan Andone, Romulus Gabor (cel mai tehnic jucător al Campionatului Mondial de Tineret - Australia 1983. Atunci echipa României a ocupat locul 3).

La Pitești, Leonte Ianovschi s-a confundat cu FC Argeș, furnizându-i lui Florin Halagian, antrenorul principal al primei echipe pe atunci, o sumedenie de talente: Toma, Moisescu, A. Speriatu, Stancu, Cârstea, Bărbulescu, Radu II, M. Zamfir, Nițu, Chivescu, Eduard.

La Iași Mihai Bârzan, Kurt Gross și Dumitru Romilă au pus bazele unei veritabile școli de portari: Vasile Iordache, Paul Costaș, Dorin Naste, Neculai Alexu, Ioan Câmpeanu.

La Universitatea Craiova, un mănunchi de antrenori pricepuți și harnici, i-am numit aici pe Opriș, Scăești eanu, Clement Iordănescu, Gârleșteanu, N. Zamfir, S. Stănescu, i-au format pe cei care au dus "U" în semifinalele unei cupe europene: Balaci, Cârțu, Negrilă, Donose, Irimescu, Boldici, Constantinescu, Geolgău, Cămătaru, Gh. Popescu...

La Steaua, Francisc Fabian "i-a dat" pe Mulțescu, Ion Ion, Aelenei, Ștefan Popa, Șumulanschi, Adrian Ionescu, iar Petre Mihai pe Dan Petrescu și Ilie Dumitrescu. Nu trebuie omiși antrenorul portarilor Ion Voinescu, Romeo Catană, Vasile Zavoda, Bujor Hălmăgeanu, etc.

La Rapid antrenorii Ioan Costea, Constantin Socec și M. Cristescu i-au format pe C. Dinu, Dumitriu II, Sandu Neagu, Florin Marin, Florin Grigore, Ciucă, Petreanu, N. Manea... Lor li s-au alăturat mai târziu antrenorii Bazil Marian, Teofil Codreanu, Ilie Greavu.

La Progresul, (actualul FC Național) Nicolae Gorgorin i-a "șlefuit" pe Beldeanu, Dudu Georgescu, Dragnea, Marcel Răducanu, N. Tănăsescu, Bora, Ioan Klüge pe Adrian Constantinescu, Mereuță, Romică Dragu iar Florin Știrbei pe Cezar Zamfir. Leon Lazăr mai "robotește" și acum pentru Faur București! Produsul său cel mai cunoscut a fost goalkeeperul Țețe Moraru.

La Sportul Studențesc Ioan Morărăscu "i-a crescut" pe Lazăr, Petre Cristian, Dobre, Strizu, Prodan, iar Ioan Stoișor pe Pădureț, Pâcleșan, Roman...

La Dinamo Petre Steinbach i-a format pe frații Nunweiler, Vasile Paraschiv, Florin Vaschen Halagian, Iosif "Piți" Varga. Ultimul, după ce a trecut prin etapele de pitic - junior - titular la echipa mare, a devenit antrenor la centrul de copii și juniori Dinamo unde "i-a crescut" printre alții pe Florin Radu Răducioiu, Ionuț Lupescu, Bucur Bogdan.



Scanned with OKEN Scanner

Gh. Timar cu cei trei portari Stelea, Prunea, Tene a fost urmat în creșterea talentelor de un Constantin Frățilă.

La Constanța Iosif Bükoși l-a descoperit pe inegalabilul Hagi și tot acolo la malul mării a "crescut" atât de regretatul Aurică Rădulescu. Printre antrenorii remarcați i-aș mai aminti pe Adam, Munteanu, Constantin, Tâlvescu. Râmnicu Vâlcea l-a avut pe Traian Popa!

Clujul a avut 2 mentori foarte cunoscuți, i-aș numi pe Szoboslai și Petru Emil iar Aradul s-a confundat ani de zile cu Dan Alexandru, cel ce migălea pașii copiilor spre performanță.

Venerabilul Traian Tomescu l-a "ucenicit" la CSS 2 pe actualul președinte FRF Mircea Sandu!

Sunt nume și nume, personalități marcante în creșterea copiilor și juniorilor! Poate nu i-am enumerat pe toți, munca și rezultatele lor vor rămâne însă peste ani!

Munca cu tinerii fotbaliști presupune calități pedagogice deosebite. Aceasta înseamnă cunoștințe profesionale temeinice, atitudine morală ireproșabilă și - concomitent tactul necesar- izvorât din cunoașterea specificului acestora (talent, posibilități de creștere, metode și mijloace de antrenament etc.). De felul cum le formezi deprinderile acționează ulterior tinerii jucători. Interesant e că sesizează ușor învățătura și că tu ca antrenor trebuie să chibzuiești matur atunci când dai un sfat sau o recomandare. Aceasta determină în ultimă instanță respectul și încrederea în antrenor.

Conceptul potrivit căruia cu tinerii fotbaliști trebuie să lucreze cei mai buni antrenori, etapa formării acestora fiind determinantă pentru evoluția lor ulterioară, apare ca un adevăr incontestabil.

Aceasta plecând de la a recunoaște că însușirea greșită a unui procedeu tehnic este foarte greu de remediat. În perioada predării procedeelor tehnice antrenorul folosește metodele demonstrației și explicației. Demonstrația este determinantă pentru formarea corectă a imaginii mișcării. Aceasta impune ca ea să fie cât mai corectă, iar antrenorul să-i depășească din punct de vedere tehnic pe sportivi, lucru care-i conferă și autoritatea necesară.

Prin urmare, antrenorul trebuie să fie nu numai un bun specialist, dar și un organizator competent în toate domeniile.

Există antrenori care au obținut rezultate foarte bune în lucrul cu juniorii, în schimb, când au lucrat cu seniori de mare performanță, realizările nu au mai fost de același nivel. Situația s-a petrecut și invers.

Astăzi se vorbește tot mai mult de specializarea antrenorilor în vederea lucrului cu începătorii sau cu fotbaliștii avansați.

Profesiunea de antrenor este la fel de dificilă, indiferent de nivelul colectivului cu care se lucrează. Antrenorul este pedagog, educator și pentru a obține rezultate de valoare este necesar să-și iubească profesia, să se atașeze de sportivi, să-i înțeleagă și să nu-și limiteze munca de instruire exclusiv la orele de antrenament sau la activitatea din cadrul clubului.

Cunoașterea profundă a sportivului nu se poate realiza numai în activitățile din antrenament, iar obținerea unor rezultate superioare, care se bazează pe această cunoaștere, impune legătura strânsă și permanentă dintre



Scanned with OKEN Scanner

cei doi factori implicați în procesul de instruire - antrenorul și sportivul.

Cu cât nivelul performanței spre care se aspiră este mai ridicat, cu atât mai profunde și multilaterale trebuie să fie cunoștințele antrenorului.

Unii autori au încercat să definească profesia de antrenor, principalele caracteristici care condiționează obținerea succesului. Lucrul nu este ușor dacă ținem seama de multitudinea factorilor de care depinde realizarea performanțelor; unii au un caracter care ține de sfera individualului și sunt mai greu de stabilit.

În afara tactului pedagogic, a priceperii de a colabora cu tinerii, nu o dată succesul muncii de instruire s-a datorat unei șanse. Un astfel de succes, întâmplător, și-a pus amprenta, în mod pozitiv, asupra aprecierii de care antrenorul respectiv s-a bucurat. De fapt, factorii decisivi rămân cunoștințele de specialitate, tactul pedagogic, un nivel superior de cultură generală, dragostea pentru profesie, dragostea pentru munca cu copiii etc.

Antrenorul răspunde de pregătirea sportivului și de rezultatele pe care acesta le obține nu numai în fața conducerii clubului, ci și în fața opiniei publice. În activitatea pe care o desfășoară, el trebuie să poată conta pe participarea conștientă a sportivului, pe eforturile și dorința acestuia de a obține performanțe maxime.

Propaganda pozitivă sau negativă în mass - media poate ridica sau coborî cotele unui antrenor!

Experiența practică acumulată de viitorul fotbalist pe parcursul anilor de instruire, este în bună măsură opera antrenorului care are datoria de a explica acestuia căile și mijloacele de atingere a scopurilor propuse.

Sportivul trebuie să fie bine informat nu numai asupra datei viitorului joc, ci și asupra conținutului și metodelor antrenamentului, astfel încât să participe în cunoștință de cauză, să se angajeze cu toate forțele, nu să acționeze asemenea unui robot, dirijat de antrenor.

Sunt antrenori care în pregătirea tehnică a sportivilor fac unele greșeli. Astfel aceștia stau tot timpul "pe capul jucătorilor" dirijându-i, închizându-le personalitatea și creând acestora anumite stări de inhibiție, pe care dacă nu le mai întâlnește în jocuri, el nu mai dă randamentul normal. Acest procedeu pedagogic nepermis, duce la șablonizarea jucătorilor, la limitarea concepției și a puterii de creație a fiecărui sportiv.

Pentru a înțelege mai clar acest lucru vom exemplifica cazul jucătorului obișnuit să-i se atragă atenția: când trebuie să centreze sau să tragă la poartă, când este sau nu atacat de un adversar din spate, când portarul trebuie să iasă din poartă, când trebuie să execute o lovitură de penalitate spre un anumit colț etc.

Dacă antrenorul l-a obișnuit să asculte comenzi dinafară, mintea lui lenevește în timpul jocului, așteaptă comenzile respective, dar aceste comenzi externe neparvenindu-i, el întârzie în execuții.

Este foarte important ca la grupele mici de instruire (8-10 ani, uneori mai devreme) să lăsăm copiii să-și dezvolte și să-și manifeste "creativitatea spontană", limitând prin intervenția noastră, a antrenorilor, ceea ce este excesiv.

Sportivul trebuie să creadă în antrenor, să aprecieze grija acestuia



Scanned with OKEN Scanner

față de pregătire și să răspundă la "comenzi" cu pasiune și randament maxim.

În educarea copiilor, antrenorul trebuie să folosească procedee pedagogice adecvate capacității de percepție a fiecărui sportiv în parte. El nu trebuie să întrebuințeze un vocabular prea savant dar nici unul prea simplu. În această direcție, discuțiile individuale asigură nivelul potrivit fiecăruia.

Viața particulară, școlară sau profesională a copiilor trebuie să intereseze pe antrenor în egală măsură cu viața lor sportivă.

Rezultă necesitatea cunoașterii multilaterale a sportivului pentru a evita eventualele surprize, ținând seama că există numeroase cazuri de sportivi care își modifică comportarea în cazul în care participarea la o competiție presupune o mare solicitare psihică. Spre exemplu, Campionatele Europene de Juniori, Campionatele Mondiale Under 21, și spre a reveni la noi, turneele finale de juniori pe categorii de vârstă.

Sunt conducători de cluburi care greșesc acordând tot sprijinul numai echipelor de seniori. Ei repartizează echipelor de copii și juniori instructori nepregătiți sau antrenori plictisiți de sarcina încredințată; alteori, antrenorii care lucrează în cadrul echipelor de seniori, nu acordă sprijin pregătirii juniorilor nici cadrelor de instructori și profesori care se ocupă de aceste vlăstare tinere.

Această lipsă a unor antrenori pricepuți face ca juniorii și copiii să-și însușească greșit deprinderile.

Munca antrenorilor urmărește în general cam aceleași obiective, din care reies sarcini pe care ei trebuie să le rezolve, întrebuințând anumite metode și mijloace.

Este greu să-ți fixezi obiectivele, este greu să-ți cunoști toate sarcinile, dar în această direcție antrenorul poate fi ajutat de colectiv; însă în ceea ce privește mijloacele și procedeele întrebuințate, sprijinul primit este mai redus, aici trebuie să intervină talentul pedagogic, fără de care munca de instruire și educare este formală și fără viitor practic.

De aici decurge obligativitatea unui veritabil educator, aceea de a nu fi numai antrenor activ, care formează, ci și unul care conduce spre "înălțimi" pe cei tineri, proiectându-le și încălzindu-le inima pentru idealul lor, visul de a deveni un Hagi, Maradona, Renaldo etc.! Căci tactul pedagogic înseamnă în primul rând măsură chibzuită în tratarea micului sportiv, în spiritul respectului reciproc! Unii psihologi și pedagogi consideră astăzi că tehnologia educației sportive, în ansamblul ei, nu a depășit o anumită fază (în progres evident însă!) unde recomandările folosesc un limbaj normativ în care se spune "ce" trebuie să facă un jucător și nu "cum" acesta trebuie să realizeze sau să evite ceva. Exemplul se extinde de la copii până la juniori și mai apoi la seniori! Ca o mică paranteză aș spune că excepția confirmă regula! De câte ori nu vedem, chiar la Divizia "A", antrenori, care în timpul jocului ies la marginea spațiului delimitat, uneori peste el, pentru a cere socoteală propriilor jucători: "De ce l-ai lăsat să tragă la poartă?", "De ce ai ieșit târziu pe centrare?", "De ce nu ai șutat la poartă de la 14 metri și ai făcut un dribling în plus?". Într-adevăr, întrebarea este "De ce?", dar nu i se spune jucătorului "cum să facă", fiindcă este evident că în acele clipe, jucătorul trebuie să-și execute rolul în teren și nu are timp de ascultat sfatul antrenorului. În antrenament, sau ședință de antrenament,



Scanned with OKEN Scanner

jucătorul aflat în discuție pentru ceea ce n-a făcut, trebuie disecat, sfătuit, apostrofat și dirijat spre a nu mai greși! Să ne aducem aminte de Angelo Niculescu, în perioada benefică a fotbalului anilor '70, stând pe banca de rezerve ca un "sfinx". Dar se știe bine ce urma la pauză sau după meci, când nu era nimic ocolit și se căutau, prin analiză lucidă, cauzele eșecului, ale unui gol primit ușor etc.!

Nivelul mai ridicat al unor antrenori îi determină pe aceștia să aibă o părere prea bună atât despre tot ce intră în contact direct cu ei, cât și despre ei personal.

Ei cred că sunt cei mai buni antrenori, iar toți elevii lor sunt cei mai buni sportivi și viitori internaționali, iar această supraestimare, sau chiar îngâmfare nu întârzie să-și arate efectele negative.

Ei neglijează continuitatea și munca progresivă cu elementele dotate (individualizarea), nemaireușind măcar să le mențină la valoarea obișnuită. Totodată purtarea subiectivă față de aceste elemente așa-zise "extraordinare" este transplantată în persoana acestora a căror comportare merge regresiv.

Dar și inversul acestei situații, adică subestimarea se manifestă la unii dintre antrenori, iar ca efect dă aceleași rezultate negative. Echilibrul între subestimare și încredere exagerată asigură de cele mai multe ori cheia reușitei.

Particularitățile de vârstă și individuale ale copilului ca obiect al acțiunii educative solicită din partea antrenorului trăsături de personalitate și un comportament adecvat. R. Hubert consideră dragostea față de copii ca un element definitoriu al vocației pedagogice. Dragostea față de copil ca ființă umană în devenire, încredințat antrenorului pentru formare, este un element esențial pentru dezvoltarea unei relații stimulative și pentru crearea în cadrul grupei a unui climat de încredere. O atitudine afectivă bazată pe dragostea caldă a antrenorului față de copil facilitează actul comunicării și mișcarea nestingherită a acestuia în activitatea școlară și sportivă.

Organizarea acțiunii educative și alegerea momentului intervenției nu sunt posibile fără cunoașterea temeinică a vieții copilului, a originalității manifestărilor lui. O acțiune educativă autentică și cu șanse mari de eficiență nu este posibilă fără înțelegerea copilului ca ființă umană în devenire, a motivelor care determină acțiunile sale.

Relația educativă este influențată profund sub raport axiologic, praxiologic și pedagogic, de aportul personal al antrenorului, de zestrea sa vocațională ca specialist în creșterea și formarea viitoarelor talente fotbalistice, dar și ca pedagog.

Substanța umanistă a acestei relații este încrederea antrenorului în perfectibilitatea ființei umane ca premisă a acțiunii educative și a intervențiilor pe care el le face în câmpul educativ al grupei (perfectibilitate sportivă dar și socială). Această relație implică un grad înalt de cooperare.

Competența antrenorului cuprinde și latura tehnologică, prin care se înțelege capacitatea de "a conduce prin obiective", adică de a organiza, mobiliza, îndruma și evalua, în unitatea lor indestructibilă constelația de resurse afectate procesului instructiv - educativ și de factori favorizanți, în vederea realizării obiectivelor: selecție, formare, promovare a sportivului (sportivilor). Competența



Scanned with OKEN Scanner

presupune, nu neapărat în primul rând, creativitate.

Prima condiție a dezvoltării creativității, a tuturor capacităților, aptitudinilor și calităților implicate în actul de creație pedagogică este evitarea, în mod conștient a repetării continue, în aceeași formă, a uneia și aceleiași acțiuni (activități) care ar putea duce, până la urmă la standardizarea comportamentelor zilnice, a modalităților de lucru cu copiii și juniorii. Mai exact, este vorba de renunțarea, de exemplu, la tendința, care ușor riscă să devină obișnuință de a ține lecții de antrenament mereu după aceleași structuri, după același tipic, cu aceleași metode și mijloace, cu același gen de teme. Un asemenea mod de lucru nu are nici o șansă să cultive creativitatea, pasiunea, să lase loc trăirii unor satisfacții personale de pe urma muncii depuse. Dimpotrivă, acest fel de a lucra, cel mai comod de altfel, devine și cel mai potrivnic creșterii profesionale, afirmării unei personalități distincte. Un atare mod de lucru duce la inerție, la rigiditate, la conformism, la monotonie și plafonare, sursă de insatisfacții, de oboseală, de plictiseală, ceea ce face din cariera profesorală mai degrabă o povară decât un act pasional, de angajare creativă, generator de deosebite satisfacții.

Prin opoziție cu acest mod de lucru, orice antrenor conștient de propria-i misiune și demnitate trebuie să dea frâu liber creativității, să dovedească spontaneitate, cutezanță, fantezie constructivă și suplețe în a găsi soluții noi, originale, atât în joc cât și în antrenament.

Cunoașterea de către antrenor a relațiilor interpersonale ale copiilor sau juniorilor ce alcătuiesc colectivul cu care lucrează contribuie la determinarea statutului personal al fiecăruia și, pe această bază, la tratarea individuală, diferențiată, în formarea personalității sportive.

În cunoscutul său tratat de pedagogie generală ("Traité de pédagogie générale) R. Hubert stabilește următoarele elemente ale vocației pedagogice: dragostea față de copil, sensul valorilor și înțelegerea misiunii.

Raportând ceea ce spunea R. Hubert despre vocația pedagogică la antrenorul de copii și juniori constatăm:

1. Dragostea față de copii este obligatorie pentru a ne putea apropia de aceștia, a-i cunoaște mai bine, a le pătrunde intimitățile sufletului și a le percepe astfel dorințele, aspirațiile și, de cele mai multe ori, neajunsurile și neîmplinirile.

2. Sensul valorilor îi transferă antrenorului de copii și juniori și alte sarcini. Pe lângă antrenamente și jocuri, unde copilul "crește" și se formează din punct de vedere sportiv, acesta este obligat să-l formeze și social, (pe lângă familie și școală, fiecare având rolul ei), dezvoltându-i o multitudine de calități: atașamentul față de colegi și club, dorința de a deveni un mare jucător, sacrificiul pe terenul de joc, respectul față de adversari și antrenor, sfătuirea și dirijarea spre o anumită meserie sau profesie, apărarea cu cinste a culorilor drapelului țării în confruntări internaționale etc.

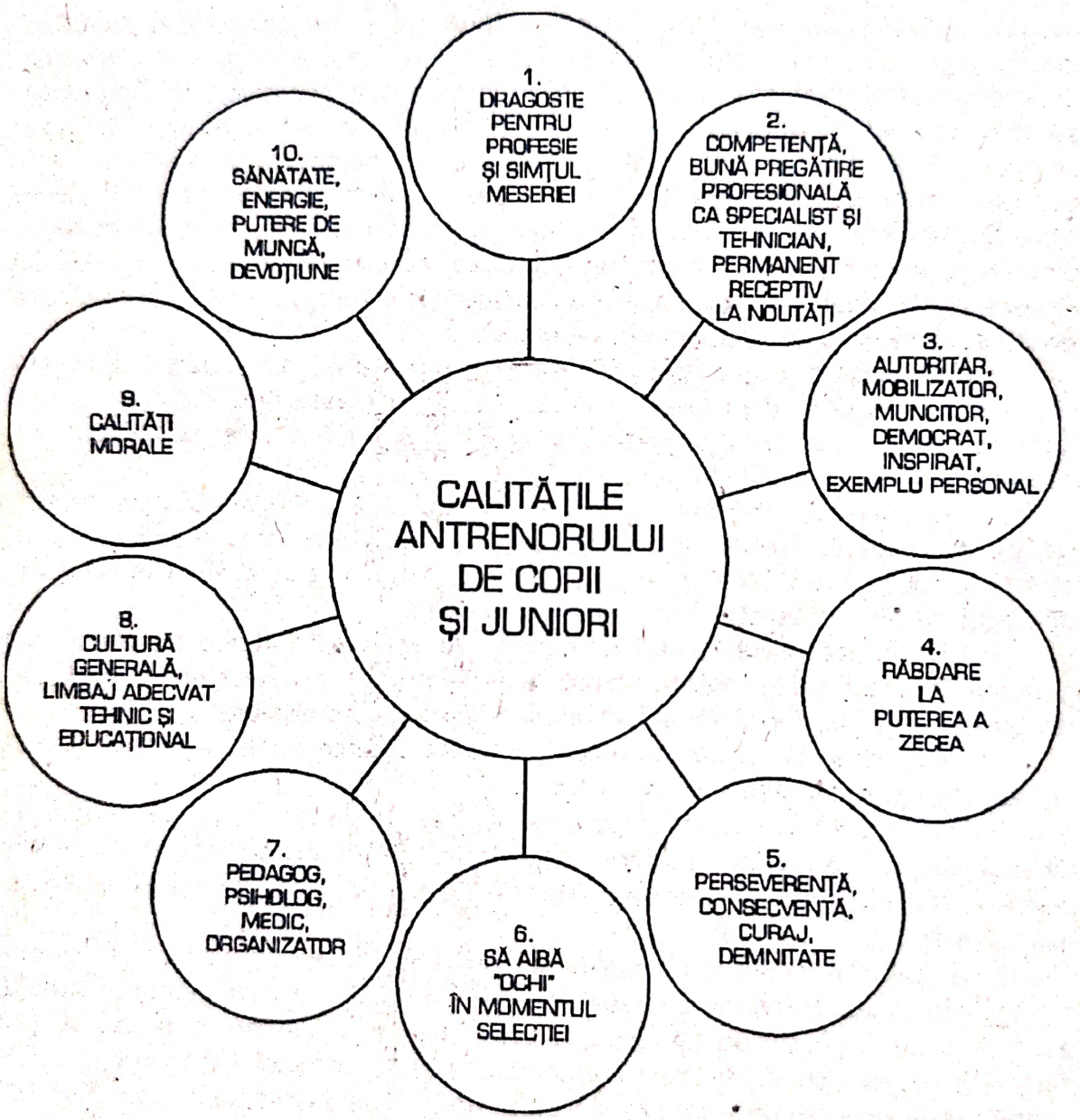
3. Înțelegerea misiunii, aceea prin care antrenorul de copii și juniori, după o etapă de 8 - 10 ani de selecție, instruire și promovare a sportivului spre un anumit eșalon valoric trimite în vâltoarea confruntărilor fotbalistice și OMUL (pe care el l-a găsit, l-a modelat și format pentru viață).



Scanned with OKEN Scanner

## 1.5. Cum poți deveni un bun antrenor pentru copii și juniori

Pentru a crește tinerele talente, cei care au intrat pe acest făgaș trebuie să posede anumite calități, indispensabile muncii la eșalonul de copii și juniori.

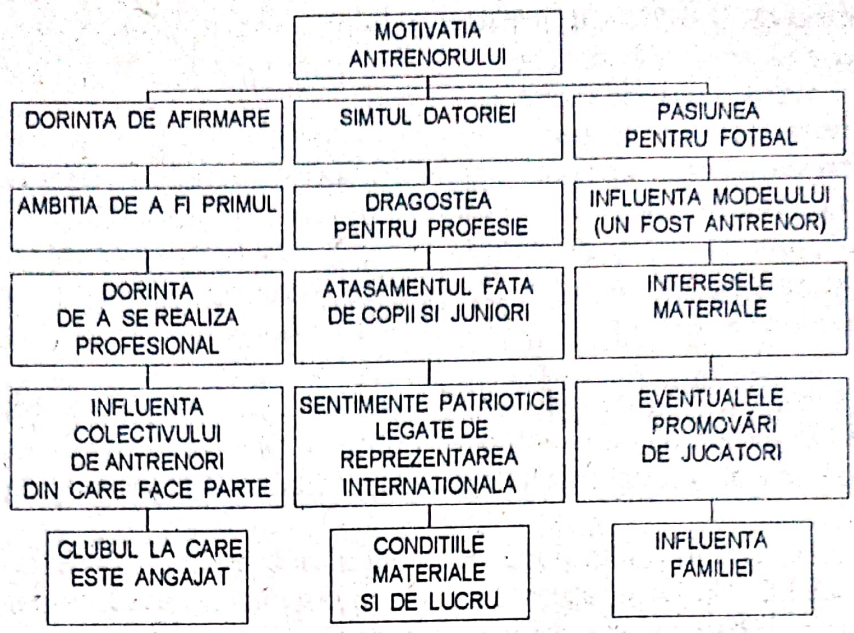



Evident că acest tabel, conceput în viziunea proprie, și având la bază experiența acumulată pe parcursul a 20 de ani de muncă specifică cu copiii și juniorii, poate fi îmbunătățit, acceptându-se adaosurile personale.

Aceste calități, specifice antrenorului de copii și juniori, pot fi amplificate, stimulate, cu posibilitatea de a se manifesta la cote maxime, dacă există o motivație adecvată (vezi tabelul de mai jos).



Scanned with OKEN Scanner




Lăsând în urmă calitățile antrenorului de copii și juniori și ceea ce determină motivația acestuia pentru meseria aleasă, nu trebuie să omitem faptul că intrând în "rol", acesta își asumă o mare răspundere față de propria muncă. El este zi de zi "selecționer unic" pentru copiii care vin la stadion, organizator, tehnician, medic, arbitru și, nu în ultimul rând, părinte. Prezența permanentă la teren, antrenamentele variate ca formă și conținut, vor atrage copiii ca un magnet. Selecția trebuie să fie extrem de exigentă, responsabilă și de perspectivă. Odată cu trecerea anilor, copilul va crește sub ochii șlefuitorului de talente, câștigând în valoare și afirmându-se la nivelul grupei din care face parte sau la nivelul loturilor naționale de juniori. Promovarea la prima echipă a clubului reprezintă cea mai mare și cea mai așteptată satisfacție a antrenorului de copii și juniori, acel moment unic al adevărului cînd acestuia I se recunosc și i se acceptă meritele. Înainte de toate însă au fost îndoielile, nereușitele, munca perseverentă, înțelepciunea, imaginația creatoare, moralitatea, entuziasmul și, nu în ultimul rând, dragostea pentru copii și meseria aleasă.

Antrenorul care-și cunoaște bine profesia va păstra legătura cu foștii săi elevi cărora le-a îndrumat primii pași în fotbal. El va cunoaște astfel, evoluția sportivă a copilului ajuns de acum vedetă, fie pe plan intern, fie pe plan internațional, fie îmbinându-le pe amândouă. Niciodată, punțile sentimentale, stabilite între aceștia de-a lungul anilor, nu vor putea fi rupte.

Nu voi încheia acest subcapitol fără a menționa modul general de lucru practicat la noi în țară. De obicei selecția primară (inițială) se produce între 8 și 10 ani pentru cluburile cu centre de copii și juniori puternice: Steaua., Dinamo, F. C. Național, Rapid, U. Craiova, U. Cluj, Sportul Studențesc, F. C. Farul Constanța, F. C. Argeș Pitești etc. Ceilalți (cluburi sportive școlare, echipe divizionare A sau B, cluburi funcționând pe lângă anumite întreprinderi, cluburi patronale etc.) realizează selecția după 10-11 ani, dar referirea nu privește acest aspect care va avea un capitol aparte. Antrenorul își formează grupa,



Scanned with OKEN Scanner

după care timp de 6-8-10 ani (după caz), o instruiește, promovând la final unul sau mai multe elemente talentate spre eșalonul superior. Apoi acesta revine la inițiere și formare, reluând ciclul.

Se pare însă că etapa antrenorului "polivalent" a trecut sau va trece curând. Asta deoarece, se știe, unii antrenori de copii și juniori au un "ochi" foarte bun la selecție, alții sunt buni practicieni ("meseriași", termen atât de uzitat la copii, juniori, dar și echipe de seniori), alții lucrează mai bine numai cu copiii, alții cu juniorii mici și mari. Va apărea, mai mult ca sigur, specializarea pe grupe de vârstă, exemplificată în tabelul următor.

Este doar o viziune personală asupra viitorului antrenor de copii și juniori de la noi din țară, cu mențiunea că echipele cu centre de copii și juniori de tradiție o vor aplica curând, fiind posibile îmbunătățiri necesare și specifice după caz.

Voi prezenta în continuare un profil al antrenorului realizat și expus de GERARD HOULLIER la Consfătuirea cu antrenorii din Divizia Națională, București 10-11 ianuarie 1994, cu mențiunea că antrenorii de copii și juniori vor extrage ceea ce li se potrivește mai bine și ceea ce intuitiv ar putea să-i propulseze mai sus, mai ales profesional.

## PROFILUL ANTRENORULUI

1. EXPERT ȘI PEDAGOG (noțiune de credibilitate)
   Trebuie să aibă cunoștințe despre fotbal și despre antrenament.
2. CAPITAL PERSONALITATE
   - Meserie (asimilată)
   - Jucători (cunoașterea lor)
   - Mediul înconjurător (cunoașterea lui)
   - Propria persoană (a se cunoaște)

   Trebuie să:
   1. Știți unde sunteți, cu cine sunteți...
   2. Fiți șeful...
   3. Fiți un coordonator...
   4. Știți să ascultați, să știți să-i faceți pe ceilalți să vorbească...
   5. Surprindeți (să luptați contra rutinei)...
   6. Fiți clar...
   7. Fiți deosebit de exemplar...
   8. Iubiți jocul...
   9. Fiți combativ (să luptați - să vă transpuneți)
   10. Fiți pasionat, entuziast...
   11. Știți să comunicați...
   12. Cereți perfecțiunea...
   13. Vorbiți mai mult despre joc, decât despre jocurile de culise.
   14. Vă asumați eșecul (face parte din joc)...



Scanned with OKEN Scanner

15. Fiți complice și generos...

3. FIȚI STRATEG, FIȚI BUN STRATEG

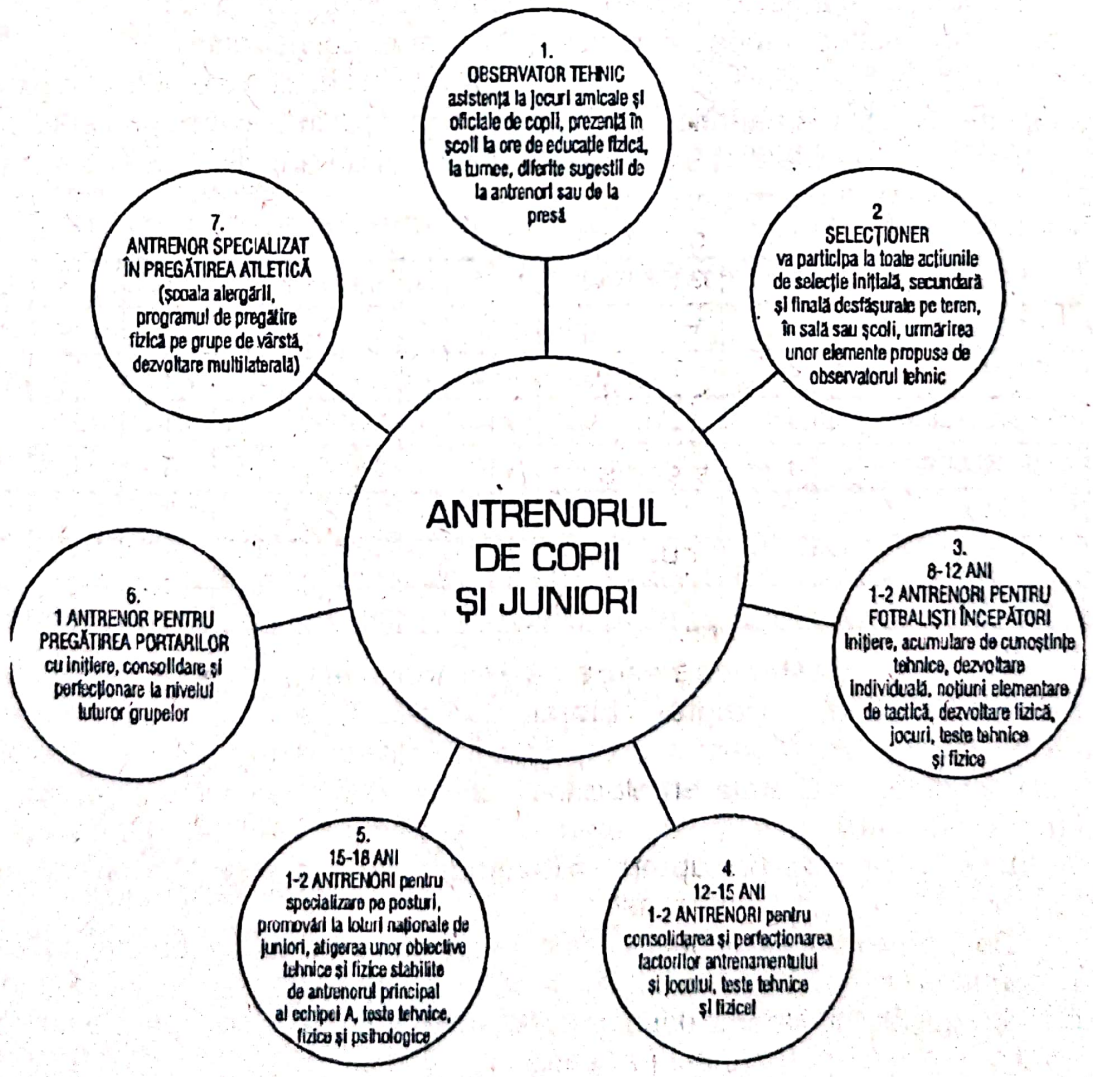
Gândiți logic și nu intuitiv.

CONCLUZII:

- Gestionarea eșecului... erori da, greșeli nu
- Valoarea ciclurilor (urcușuri și coborâri).
- Trebuie mers spre calitativ.

Și nu voi încheia acest capitol fără a-l aminti pe RINUS MICHELS cu cele 5 reguli de bază ale muncii antrenorului de fotbal:

1. Nu încercați să reinventați roata, adică jocul de fotbal.
2. Folosiți jocul și diferitele forme de meciuri pentru învățarea jocului de fotbal.
3. Ca să fii antrenor bun, trebuie să poți analiza jocul.
4. Totalitatea jocurilor și meciurilor simplificate reprezintă punctul de plecare pentru activitățile de pregătire, pentru antrenamentul pe baze structurale. Se folosește și ca mijloc metodic cu coloratura didactică adecvată.
5. Nu există rețete secrete, nici metode miraculoase de antrenament în activitatea antrenorului profesionist care să garanteze obținerea succesului.






Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 2

## 2.1. DESPRE STRATEGIA FOTBALULUI JUVENIL. CENTRUL DE FORMARE "LUCEAFĂRUL".

Strategia sectorului de copii și juniori în perspectivă, pentru obținerea unor performanțe valoroase pe plan internațional, care să reprezinte într-adevăr fotbalul românesc, atât prin maniera de joc, cât și prin prezentarea în arena internațională a unor tineri jucători apți de a face parte din orice selecționată europeană sau mondială, pentru vârsta respectivă, este extrem de importantă. Performanțele urmând să fie obținute nu datorită hazardului (trageri la sorți avantajoase: Malta, Lichtenstein, Cipru, etc.) ci printr-un sistem organizatoric care să conducă la constituirea unor selecționate naționale de juniori, formate din jucători care s-au impus antrenorilor federali prin bagajul cunoștințelor tehnico-tactice și prin calitățile fizice probate atât în joc, cît și în urma testărilor.

Pentru a ajunge la realizarea acestor deziderate trebuie să știm ce reprezintă fotbalul românesc în prezent, pe plan internațional.

Pentru a fi credibili trebuie să judecăm prin rezultatele obținute pe plan internațional de echipa națională, exprimate prin locul în clasamentul european.

Astfel, în perioada 1973-1992 - douăzeci de ani - România s-a clasat, după cum reiese din următorul tabel:

| ȚARA | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ROMÂNIA | - | - | 14 | - | 9 | - | - | 14 | - | - | 7 | - | - | 13 | 6 | 9 | 12 | 11 | 13 | 14 |
| GERMANIA | 8 | 1 | 4 | 1 | 1 | 7 | 2 | 1 | 1 | 3 | 7 | 5 | 9 | 3 | 5 | 4 | 6 | 1 | 2 | 2 |
| CEHOSLOVACIA | - | 13 | 1 | 2 | - | 11 | 8 | 9 | 12 | 10 | 10 | 9 | - | - | 14 | 8 | 6 | 8 | 5 | - |
| ȚARA GALILOR | - | - | 4 | 14 | 14 | - | 8 | - | 14 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 | - |
| BELGIA | 6 | 5 | 8 | - | - | - | 4 | 2 | 10 | 6 | 4 | 14 | 6 | 7 | - | 13 | 2 | - | - | 3 |
| UNGARIA | - | 14 | - | 3 | 6 | - | 12 | - | 4 | - | - | 5 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - |
| BULGARIA | 10 | - | 11 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 9 | 13 | - | - | 13 | 5 |

Din datele statistice reiese că România este clasată pe locul 16, devansând Bulgaria, Portugalia, Elveția, Grecia, Țara Galilor, etc. Se poate spune că fotbalul românesc a progresat în calitate din punctul de vedere al echipei naționale, rezultatele internaționale oficiale demonstrând o competitivitate evident ameliorată față de deceniul 70 și primii 5 ani ai deceniului 80. Constatarea este evident plăcută. (Statistica este apreciată la nivelul anului 1993).

Dar, privind obiectiv, este dificil de apreciat nivelul de joc (care depinde întotdeauna de raportul de forțe dintre echipe), totodată este dificil de judecat nivelul campionatului național, fiind greu de estimat dacă acest nivel s-a ameliorat



Scanned with OKEN Scanner

sau a scăzut.

Astfel un joc sau o serie de jocuri contra unor echipe modeste, pot conduce la o stare de euforie. Pe de altă parte întâlnirile dificile cu adversari superiori riscă să conducă la aprecieri negative.

Din această cauză, este extrem de delicat de a formula o apreciere obiectivă și rezonabilă asupra evoluției favorabile sau nu, a fotbalului național.

Observând jocul în ansamblu și, comparându-l în timp, se remarcă, evident, creșterea calității în toate domeniile: greșelile tehnice sunt tot mai puține, execuțiile dificile sunt asimilate, tot mai mulți jucători sunt capabili de a răspunde corect și de a găsi soluții care să răspundă exigențelor antrenorilor, în condițiile în care jocul este tot mai rapid, iar ritmul este tot mai crescut.

Constatarea progresului realizat este plăcută și încurajatoare, dar aceasta nu va servi la nimic, dacă nu va determina recunoașterea adevărului care a condus la această ameliorare.

Existența Clubului de Fotbal "LUCEAFĂRUL" în perioada 1979-1986, cu toate deficiențele organizatorice și carențele constatate, a asigurat fondul de jucători cluburilor și echipelor naționale, ridicând și menținând cota acesteia, inclusiv la ora actuală (anul 1997).

Situația statistică prezentată la început, demonstrează că, odată cu prima generație de jucători ai acestui centru, ajunși la maturitate fotbalistică (25 de ani) au apărut și performanțele internaționale. Acestea au continuat, generație după generație, aducându-și contribuția la progresul general al fotbalului românesc prin performanțele realizate, atât de echipele de club, cât și de echipa națională.

Vidul de valori care va urma în următorii 6 ani nu va putea fi compensat, cu toate eforturile cluburilor fanion care vor ceda pe plan european pozițiile cucerite.

Dar, ca în toate domeniile de activitate, și în fotbal, discuțiile și luările de poziție sunt bine intenționate, dar nematerializate.

Încercarea de a reconstrui din mers "LUCEAFĂRUL", a fost stopată pe parcurs. O singură generație (UEFA ' 94), fără a avea continuitate, va fi ca o insulă într-un ocean. Vor apărea în prim-plan peste cel mult 6 ani, 4-5 jucători de certă valoare internațională, după care va urma inevitabilul gol.

Este arhicunoscut faptul că, un fotbal național de calitate este făcut de jucătorii buni. Și, totodată trebuie repetat că, bunii jucători se formează metodic, cu multă grijă și în timp.

Marile puteri fotbalistice își formează buni jucători și își reînnoiesc constant promoțiile. Astfel, schimbul de generații se efectuează normal, fără șocuri, prin existența în permanență a unor tineri jucători care să-i înlocuiască pe cei care și-au încheiat cariera.

În România, apariția fotbalului profesionist, cu exigențele lui, a găsit cluburile nepregătite pentru a-și forma proprii jucători profesioniști, atât din punct de vedere organizatoric, cât și economic.

Dar, și astăzi, această formare a viitorilor jucători profesioniști, care este indispensabilă, este constant atacată sub diferite pretexte de actualii conducători de cluburi.



Scanned with OKEN Scanner

Incercările făcute de unii întreprinzători de a-şi organiza centre de juniori, au fost sortite eşecului, datorită lipsei suportului material, precum şi a lipsei de tehnicieni valoroşi.

În România, datorită sistemului de învăţământ, formarea de jucători, nu se poate face în afara şcolii.

Ministerul Învăţământului a creat condiţiile organizatorice prin constituirea claselor de fotbal, la nivelul şcolilor generale şi liceelor. Dar, lipsa unei baze materiale minime, lipsa tehnicienilor, precum şi lipsa de înţelegere a scopului pentru care au fost constituite aceste unităţi, va conduce, fără o intervenţie fermă, la dispariţia acestora.

Instituirea Olimpiadei Fotbalului Şcolar la toate categoriile de vârstă, credem că va produce o emulaţie în rândul elevilor, asigurându-se astfel, baza de masă a fotbalului de performanţă.

Introducerea din iarna anului trecut (noiembrie-decembrie 1996) a Cupei Liceelor în Bucureşti, a stârnit o emulaţie imensă în rândul elevilor. Competiţia s-a organizat în sală, specifică jocului de minifotbal (5 jucători de câmp plus 1 portar) şi regulamentelor acestuia. Prima ediţie a revenit Liceului "Mircea Eliade", bucurându-se, cum am mai spus, de o prezenţă numeroasă, succesul fiind remarcabil.

A doua mare problemă în formarea jucătorilor este obiectivul:

A. "Formarea de jucători profesionişti de nivel naţional (Liga Naţională) şi câţiva de nivel internaţional".

Realizarea acestuia se poate face printr-o succesiune de operaţii delicate ce trebuie bine coordonate (selecţia, instruirea şi integrarea acestora în echipe profesioniste) printr-un program de instruire (5-6 ani) zilnic şi chiar de două ori pe zi, în condiţii de cantonament, sub un control permanent.

În prezent, acest lucru, nu se poate realiza decât printr-o unitate gen "Centrul Luceafărul". În cadrul acestui centru, prin calitatea şi cantitatea pregătirii, alături de asigurarea celorlalte componente (hrană, echipament şi materiale sportive, calendar internaţional, asistenţă medicală) se va putea determina valoarea produsului.

B. "Calificări în turneele finale ale Campionatelor Europene de juniori".

Acest obiectiv, în prezent prioritar pentru compartimentul copii şi juniori, nu poate fi realizat fără jucători de valoare.

Desigur, antrenorii zonali, antrenorii de lot şi cei de la cluburi, vor trebui ca, în cadrul acţiunilor de selecţie şi în cadrul taberelor naţionale să cuprindă în loturile naţionale de juniori, cei mai buni jucători din ţară, întrucât fără realizarea acestui deziderat, efortul financiar al federaţiei, va fi în zadar.

Considerăm că, în timp, odată cu apariţia unor cluburi cu o mare putere economică, care vor putea acorda din bugetul propriu o sumă suficientă pentru constituirea unor centre proprii de pregătire care să se situeze la



Scanned with OKEN Scanner

parametrii internaţionali, se vor putea forma mai mulţi fotbalişti de valoare, care să împrospăteze fondul de jucători, dând astfel mai multă consistenţă valorică fotbalului românesc.

Problema cea mai dificilă, este factorul "timp":

- timpul necesar pentru a convinge toţi factorii implicaţi în problemele copiilor şi juniorilor, de necesitatea acţiunilor;
- timpul necesar pentru a pune în practică hotărârile luate;
- timpul necesar pentru a forma şi a culege primele roade (jucători de valoare internaţională).

În condiţiile actuale privind fotbalul românesc, sunt necesari:

- 2-3 ani pentru a convinge;
- 10 ani pentru a forma şi a culege roadele. Jucătorii selecţionaţi la vârsta de 15 ani, ating maturitatea fotbalistică la 25-27 de ani.

În momentul de faţă, şi cu atât mai mult în viitor, este absurd să negăm existenţa a două moduri de a practica fotbalul: unul cu un foarte mare număr de practicanţi, denumit fotbalul de masă, şi cel de nivel superior, denumit fotbalul de performanţă sau de elită, rezervat unui număr mult mai mc de practicanţi ce beneficiază de o instruire în cadrul cluburilor.

Dacă în ceea ce priveşte prima categorie, până în acest an, nu există un cadru organizatoric, fotbalul practicându-se în parcuri, pe străzi etc., de către sute de mii de elevi, aceştia neputând fi observaţi de tehnicieni, pentru a atrage elementele dotate spre cluburi, de aceea considerăm că, Olimpiada Fotbalului Şcolar şi Cupa Liceelor vin să umple acest gol imens, putând să devină rezervorul care să alimenteze fotbalul de performanţă.

Restructurarea competiţiilor pentru copii şi juniori, realizată acum 4 ani, nu face altceva decât să asigure drumul lung, continuu, de formare a jucătorilor, pornind de la selecţia primară până la selecţionatele naţionale de juniori, de unde aceştia vor putea fi selecţionaţi în cluburile profesioniste şi bineînţeles în echipa naţională, care de fapt este singura ce, prin prestaţia ce o are, demonstrează nivelul fotbalului din ţara respectivă.

Prin noua organizare, sectorul de Copii şi Juniori din cadrul Federaţiei Române de Fotbal îşi propune descoperirea şi formarea unor jucători de elită capabili să dea maximum de randament la cel mai înalt nivel de 50 de ori pe o perioadă de 10-12 ani (de la 18 la 30 de ani).

Acest lucru implică evident o activitate laborioasă de determinare a aptitudinilor individuale ale jucătorilor ce urmează să fie realizată prin acţiunile de selecţie organizate pe plan judeţean (antrenorii zonali) cu finalitate pe plan naţional (taberele naţionale).

Trebuie să admitem că toate Federaţiile şi cluburile au fost fondate în vederea participării la competiţii de nivel superior (organizate de FIFA şi UEFA). De asemenea trebuie să acceptăm ideea că visul oricărei Federaţii este de a obţine un titlu european sau mondial.

Experienţa celor peste 60 de ani (primul Campionat Mondial a avut loc în anul 1930 şi prima ediţie a Cupei Europei în 1955/56) a demonstrat că doar naţiunile care au cluburi foarte puternice, bine structurate, ce au avut în componenţă jucători de elită, au avut acces în vârful acestor piramide.



Scanned with OKEN Scanner

Cele două cluburi fanion Steaua și Dinamo, iar mai apoi U. Craiova, au pătruns în elita fotbalului european pentru că au avut la dispoziție cei mai talentați și mai valoroși jucători pe plan intern, la momentul respectiv. (Ca rezultate Steaua câștiga în 1986 Cupa Campionilor Europeni, iar Dinamo și U. Craiova au "prins" semifinalele Cupei Campionilor Europeni, respectiv Cupei UEFA.)

În același timp echipa națională a României s-a calificat la Campionatul Mondial din Italia 1990 și cel din SUA 1994, la Campionatul European din Anglia 1996, fiind în momentul actual calificată la Campionatul Mondial din Franța 1998. Ea (echipa națională) a beneficiat de un nucleu de jucători de certă valoare internațională, trecuți prin "filtrul" Luceafărului: Hagi, Sabău, Lupu, Balint, Iovan, Belodedici, Gheorghe Popescu, Lăcătuș, Mihali, etc.

Datorită perioadei de tranziție prin care trece România, cluburile (indiferent de locul pe care se situează) au o situație economică precară, nu-și pot defini o strategie privind selecționarea și instruirea tinerilor jucători pe o perioadă mai lungă asigurându-le acestora în același timp școlarizarea în condiții de internat (cazare, masă) și condiții optime de pregătire (terenuri gazonate, echipament și materiale sportive de calitate, turnee internaționale).

Este foarte ușor să critici, mai ales în presă, eforturile făcute de Federație în formarea tinerilor jucători, acuzând permanent lipsa rezultatelor prin necâștigarea Campionatului European de juniori și necalificarea la turneul final al Campionatului Mondial, dar programul de formare al viitorilor jucători profesioniști cere, pe lângă timp, continuitate și cheltuirea unor importante fonduri.

Important este că întreaga populație școlară (câteva sute de mii de elevi) vor practica jocul de fotbal pentru plăcerea lor și este normal ca cei mai dotați să fie selecționați pentru a-l practica la un nivel superior unde exigențele din punct de vedere fizic și tehnic sunt mult mai crescute.

Aceasta este ordinea în care trebuie să acționăm pentru ridicarea calității fotbalului românesc.



Scanned with OKEN Scanner

## 2.2. CENTRUL TEHNIC DE LA COVERCIANO (ITALIA)

Creat de către marchizul Ridolfi, Coverciano, "capitala" lui IL CALCIO - în variantă italiană - se apropie de frumoasa vârstă de 40 de ani de la înființare.

Centrul Tehnic Federal este cunoscut mai ales ca sediu al naționalelor. Aici se dezvoltă întreaga activitate de selecție și pregătire a echipelor de juniori.

Nu există fotbalist care să nu viseze să fie convocat cel puțin o dată la Coverciano; aici se naște dragostea pentru tricoul albastru și sunt crescuți cei mai faimoși jucători ai naționalelor italiene.

Acesta este locul ideal pentru pregătire în vederea marilor confruntări internaționale; tot aici au avut loc pregătirile înaintea Campionatelor Europene 1988, precum și pregătirea pentru Italia '90, S.U.A. '94 și Euro Anglia '96. Centrul e tânăr dar e îndreptat spre anul 2000. În străinătate este admirat pentru frumusețea și utilitatea dotărilor sale, dar mai ales este celebru pentru organizarea optimă a școlii de antrenori. Aici se pun de acord experiențele avansate ale fotbaliștilor cu învățătura celor mai prestigioși profesori dar și cu cunoștințele vizuale și auditive asupra fotbalului jucat și studiat în întreaga lume.

O mare importanță se acordă astfel Centrului de Studii, care adună și susține științific pe cei care lucrează la toate nivelurile în lumea fotbalului.

Inovații continue ale structurilor, și oameni având permanent idei și programe de avangardă, îmbogățesc fotbalul nostru, menținând visul și confirmând faima și prestigiul Coverciano-ului în Italia și în lume.

Azeglio Vicini, cunoscutul allenatore italian, spune cu mândrie și dragoste ceea ce înseamnă pentru el Coverciano:

"Personal sunt foarte legat de Coverciano; aici m-am născut și am crescut. Am început acum 21 de ani, conducând echipele naționale de juniori, și apoi pas cu pas, odată cu trecerea anilor, am avut onoarea de a mă reîntoarce ca responsabil al unor alte selecționate de tineri ("Olimpică", sub 23 și sub 21) și drept colaborator al marilor tehnicieni italieni: Valcaregi, Bernardini și Bearzot, și în sfârșit la conducerea primei echipe naționale.

La Coverciano, în acești ani de muncă și experiență, am cunoscut personalități de seamă ale sportului nostru, abili conducători, tehnicieni foarte pregătiți, profesori capabili, mari jucători ai naționalei și prieteni, mulți prieteni care lucrează cu pasiune și competență.

Cu siguranță că în viitor Centrul va acționa în permanență mai bine pentru o viitoare consolidare a fotbalului nostru pe cel mai înalte culmi."

Sectorul Tehnic de la Coverciano, prin munca continuă a conducătorilor pe care i-a avut în frunte, a obținut rezultate de mare prestigiu. În Sectorul Tehnic, de-a lungul timpului (la fel ca la nivelul Federației Italiene de Fotbal) s-a petrecut o mutație de oameni, situații, obiective. Președinți ai acestui Sector au fost printre alții: WALTER MANDELLI, ARTEMIO FRANCHI, FRANCO CARRARO, ITALO ALLODI, TEODOSIO ZOTTA, GIANCARLO ABATE, iar actualmente Dr. FINO FINI.

Consiliul de conducere care a rezultat din aceste restructurări a început

Scanned with OKEN Scanner

să lucreze cu folos pe multe din temele pe care indicațiile federale le solicită Sectorului. Bineînțeles, și pentru Coverciano, una din cerințe este aceea de a contribui la succesul unor manifestări deosebite, precum Mondialele din 1990, CM din SUA 1994, EURO '96 din Anglia (m-am referit aici la competiții internaționale de mare anvergură de dată recentă).

În urma analizării acestor competiții, apar și izvorăsc noi sarcini, iar altele se vor naște în viitorul apropiat. Este clar că noile structuri vor trebui să se armonizeze cu cele deja existente, în folosul progresului fotbalistic. În această idee, Sectorul Tehnic va continua să se dezvolte și, în limita posibilităților, să amplifice cele trei funcții ale sale: cea didactică, cea științifică și cea promoțională. În continuare mă voi referi puțin la ele, menționând că importanța lor este deosebită.

Funcția didactică - E prevăzută o renovare practică și structurală a tuturor cursurilor de antrenori, urmărind o permanentă îmbunătățire a profesionalității. Se va arăta un interes special cursurilor rezervate antrenorilor care pregătesc juniorii și copiii. La absolvirea acestor cursuri vor trebui să apară cu adevărat tehnicieni de o mare responsabilitate deoarece ei sunt cei care vor trebui să formeze viitorii fotbaliști.

În cadrul cursurilor pentru antrenorii de categoriile I și a II-a, un spațiu tot mai mare se va acorda culturii: nu doar celei fotbalistice ci și celei științifice. Se vor realiza permanent contacte cu celelalte realități europene și extraeuropene. Nu va exista o izolare, încercându-se culegerea celor mai bune experiențe ale celorlalți.

Va fi mărit "corpul profesorilor", procedându-se la o înnoire a tehnicienilor care operează în cadrul Școlii de antrenori. Profesorii vor trebui să fie într-un permanent contact între ei, "să facă joc de echipă" și să nu meargă înainte prin "acțiuni personale". Tehnicienii care vor ieși din "Școală" vor trebui să fie la înălțimea necesităților și ale cerințelor unui fotbal care se înnoiește.

Funcția științifică - Sectorul tehnic va fi în permanență organul de avangardă al culturii fotbalistice, datorită perfecționării "Centrului de studii". Acest centru va primi propunerile tuturor secțiunilor Sectorului, va trebui să elaboreze și să facă o sinteză, servindu-se de o metodologie adecvată. Centrului de studii îi va reveni sarcina să colecteze diversele activități, dând organului deliberativ al Sectorului propunerile cele mai utile și incisive, pentru a îmbunătăți structurile operaționale.

Funcția promoțională - Sectorul tehnic va trebui să-și multiplice eforturile pentru a pune ordine în activitatea de educație a juniorilor. Se vor face eforturi pentru a se găsi modalitățile, mijloacele și strategiile prin care tinerii vor fi atrași spre practicarea sportului și în special spre practicarea fotbalului.

Este important, totuși, să se facă sport conform criteriilor științifice cele mai moderne, ținându-se cont că evoluția copilului nu este uniformă din punct de vedere fizic și intelectual. Activitatea fizică precum și cea de educație, vor ocupa un prim plan, încercându-se astfel apropierea și "îndrăgostirea" copilului de jocul de fotbal. În acest sens, vor fi studiate "motivele pentru care mulți copii se îndepărtează foarte repede de fotbal" (Fino Fini), încercându-se stimularea lor pentru a-i face tot mai legați de această disciplină sportivă,



Scanned with OKEN Scanner

considerată pe bună dreptate cea mai frumoasă din lume.

Dacă se va reuși îndeplinirea acestor trei obiective, va fi atins și scopul propus.

Coverciano asigură permanent instruirea și perfecționarea antrenorilor italieni. Aici vin însă antrenori din întreaga lume. Aceștia sunt mândri și onorați să obțină licența de absolvire a unor cursuri intensive - 2 săptămâni - sau a unora de "regularitate" (6 luni, 1 an, 2 ani). Celebrități ale fotbalului mondial, antrenori sau jucători care doresc să devină antrenori, participă la aceste cursuri și dezbateri, pentru că aici se "disecă" toate problemele fotbalului italian și mondial, de la cele mai mici până la cele mai importante. Căci până la urmă, fotbalul și dragostea pentru el, sunt ale tuturor, indiferent de culoarea pielii sau a locului unde se dispută jocul. Cu alte cuvinte, la Coverciano se dezbat noutățile din fotbalul mondial, centrul asigurând însă și un cadru ideal de pregătire pentru selecționatele italiene în vederea unor confruntări internaționale.

Problemele antrenorilor, figura tehnicianului sunt foarte actuale.

Pe la Coverciano au trecut și s-au perfecționat o serie de antrenori români: Al. Rădulescu, Dumitru Dumitriu, Sorin Cârțu, Gino Iorgulescu (în prezent președintele clubului F.C. NAȚIONAL).

În viitor antrenorul va trebui să se apropie și mai mult de noile tehnici, noile cunoștințe, pentru a comite din ce în ce mai puține erori și să acționeze într-un timp din ce în ce mai limitat.

"Pentru asta va fi nevoie să cunoască mult, să studieze cît mai mult, să probeze, să încerce, să găsească. Rezultatele, după părerea mea, vor fi obținute nu deodată, ci cu puțină modestie, în mod sigur, continuu și progresiv.

Dificultatea se naște din faptul că astăzi nu-ți este permis a te încrede, a studia, a înlocui ceva, a o lua de la capăt. Iată de ce sunt necesare calități tehnice mari și noi, o cunoștință completă a materiei, ochi expert și fantezie; tocmai de aceea toate acele etape trebuie pe cât posibil eliminate.

Fotbalul este o competiție și este indispensabil să ai optica de a-l îmbunătăți permanent. Nu există prea mult timp pentru a savura un succes. Automulțumirea conduce la împotmolire. Va trebui să ai multă experiență, dar experiența singură nu face un bun antrenor; trebuie să ai și o mentalitate critică, niciodată automulțumită, și multă fantezie. Se spune că în fotbal nu se inventează nimic, dar asta e adevărat doar parțial. În fapt, nnu e vorba de a inventa, ci de a încerca și de a găsi continuu ceva care merge bine". (Vinadio GALETTO).

O partidă tocmai terminată trece cu siguranță în arhivă, dar ea este un mijloc ulterior de experiență care se analizează sub toate aspectele (tehnic, tactic, fizic și psihologic) și va putea să ajute antrenorul să-și îmbunătățească activitatea.

Coverciano, prin specialiștii săi, se ocupă efectiv de aceste probleme. Nimic nu este lăsat la voia întâmplării. Căci o echipă de fotbal nu este o entitate fixă și constantă. Modul de a o conduce trebuie să fie flexibil, chiar dacă se spune că în maniera de a dirija o echipă de fotbal sunt canoane clasice și foarte precise.

Îmi dau seama că această idee nu este ușor de înțeles, mai ales pentru



Scanned with OKEN Scanner

cei care nu îmbrățișează ideile, dar trebuie totuși să amintim că a fi antrenor de fotbal este un lucru complicat (pentru a spune puțin) și în viitor va fi și mai dificil.

Chiar și atunci când echipa pare să fi atins "culmea", fiindcă învinge permanent și pare imbatabilă, antrenorul trebuie să cerceteze în profunzime, să înțeleagă "ce să facă", atunci când va apărea problema de "a schimba ceva", de a "îmbunătăți" pentru viitor. În fapt, o echipă de fotbal nu e o entitate fixă și neschimbată în timp; ea poate evolua în bine și în rău, să devină mai bună sau mai rea, dar niciodată să se păstreze la fel pe durată lungă. Un antrenor trebuie să știe asta și trebuie să se pregătească din timp. Sunt momente cheie care trebuie trecute; niciodată nu este timp pentru a opri "motorul", căci alții te întrec.

Iată motivul pentru care cine va fi pregătit și sigur va putea acționa totdeauana corect. Deci va fi pregătit cel care "a studiat problema, care a experimentat ceva", și-a asigurat, în maniera sa proprie, o anumită soluție. Aceasta se numește programare.

Un antrenor, chiar dacă are "în mână" o echipă care învinge mereu, va trebui să învețe și să aducă unele perfecționări jocului acesteia, fără a modifica prea mult forța ei reală. Sarcinile și obiectivele pe care trebuie să le atingă antrenorul cu echipa, trebuie dublate de cercetare, studiu și descoperire.

Cu cât se cercetează mai mult, se descoperă mai mult. Avem mai multe soluții și propuneri. Numai așa vom putea deveni învingători.

Acestea sunt pobleme reale, acutizate de permanenta schimbare a fotbalului mondial (în bine, evident), de socializarea lui planetară. Iar Centrul Tehnic de la Coverciano analizează concret aceste probleme, dând soluții viabile, de perspectivă. Nu întâmplător, marii antrenori ai lumii și ai marilor echipe, au trecut pe la Coverciano, fie în calitate de cursanți, fie în postura de profesori.

Coverciano, alături de Koln, Birmingham și Clairefontaine, reprezintă pentru Europa, școala studiului, aprofundării și perfecționării celui mai iubit sport de echipă la acest final de secol XX: fotbalul.



Scanned with OKEN Scanner

## 2.3. CENTRELE DE FORMARE DIN FRANȚA

Perioadele grele ale fotbalului profesionist (și mai ales ale echipei Franței) au declanșat procese privind instituțiile care susțin fotbalul și structurile care îi asigură funcționarea.

"Dacă cunoașterea cauzelor reale ale rezultatelor negative este un proces logic, normal, trebuie să ne ferim a distruge bazele fotbalului profesionist și să ne abținem să atacăm cu ușurință ceea ce ar putea dăuna echilibrului acestuia" - spunea reputatul tehnician francez Georges Boulogne.

Printre structurile fundamentate ale fotbalului profesionist figurează Centrele de Formare.

Ceea ce urmează nu face decât să prezinte opiniile tehnicianului mai sus amintit, cel care în anul 1970 a pus bazele Centrelor de Formare, modul cum au apărut și mai apoi s-au dezvoltat acestea.

Formarea este astăzi recunoscută în toate țările și în toate activitățile, ca o condiție esențială și imperativă a cunoașterii, a competenței, a valorii profesionale și a competitivității.

Întreaga lume aderă la procesul de organizare a formării viitorilor specialiști, a viitoarelor cadre și a viitorilor performeri.

Pentru un sport tehnic cum este fotbalul, importanța unei formări precoce, de durată și serioasă este evidentă.

Școala primară asigură datele de bază necesare pentru dobândirea cunoștințelor. Învățământul secundar oferă cu generozitate cunoștințe și chiar certitudini intelectuale. Dar nici prima, nici cealaltă nu te învață să creezi, să inventezi, să-ți imaginezi, să fabrici, să decizi, să acționezi, să te impui, să anticipezi, să prevezi.

Ori, aptitudinile artistice sau tehnice, decizia, angajamentul, provin întotdeauna din calități individuale foarte marcate și din personalități puternice; ele se manifestă întotdeauna foarte devreme și decurg din pasiune și din voință bine direcționată, împăcându-se greu cu generalismul și încetineala din învățământul francez.

Activitățile de îndemânare, pentru a ajunge la o calitate superioară trebuie să fie începute și exersate în prima tinerețe, pentru a se dezvolta și perfecționa, cu o intensitate progresivă (în preadolescență și adolescență).

### De ce este necesară politica de formare în fotbal ?

La sfârșitul anilor 60, situația fotbalului francez de performanță și în special cel al echipei naționale era alarmantă (din sezonul 61/62 până în sezonul 68/69: 51 de meciuri jucate, 12 victorii, din care 4 contra Luxemburgului, 12 meciuri nule și 27 de înfrângeri; o singură prezență în semifinalele unei Cupe Europene: Lion în C2, sezonul 62/63).

O situație catastrofală deci.

Toate cronicile timpului scoteau în evidență lacunele jucătorilor și se vorbea deja de "generațiile pierdute".



Scanned with OKEN Scanner

O analiză rezonabilă ducea la concluzia că promoții întregi intraseră direct în fotbalul profesionist la vârsta de 19-20 ani fără formare nici pregătire prealabilă, cu grele lacune.

Această analiză conduce evident la ideea formării jucătorului profesionist de fotbal.

Astfel s-a decis crearea centrelor de formare pentru a furniza fotbalului profesionist jucători de calitate, de care acesta are nevoie în permanență.

## Importanța și modul de funcționare al Centrelor de Formare

Aceste centre de formare furnizează astăzi aproape în totalitate (95%) efectivul profesionist din prima divizie (cu excepția jucătorilor străini formați în țările lor de origine). Ele își îndeplinesc în totalitate misiunea încredințată.

Anumite cluburi trăiesc în proporție de 70-80% de pe urma centrelor de formare. Altele, cu ambiție dar fără răbdare, preferă să aducă jucători atât din străinătate cât și de la cluburile cu vocație formativă. Treaba lor! Dacă dispun de mijloace fac cum doresc.

Majoritatea cluburilor continuă formarea cu recrutarea. Recrutarea se produce cu jucătorii formați de alte cluburi.

Politica rezultă în funcție de mijloacele financiare, posibilitățile și obiectivele fiecărui club; ele nu se exclud ci se completează, fiecare club alegându-și calea în funcție de resurse, de interese. Dar toți trebuie să formeze, căci interesul național o cere. Producția proprie trebuie să asigure funcționarea fotbalului francez pe o bază națională.

Fotbalul nu se poate limita, în ciuda afirmațiilor unora, la simple tranzacții comerciale, chiar dacă acestea există și pot să existe.

Toate cluburile trebuie să participe și chiar să coopereze la formarea performerilor fotbalului național.

De altfel cluburile cu vocații europene sunt mulțumite să poată dispune de jucători crescuți în propriul Centru de Formare.

Cea mai mare parte a cluburilor profesioniste au fondat Centre proprii de Formare. Procesul de formare a tinerilor jucători dă o imagine bună clubului.

Dacă cluburile și-au creat propriile Centre de Formare, se poate afirma că aceste centre au creat la rândul lor cluburi.

Într-adevăr înainte de organizarea centrului, cea mai mare parte a cluburilor profesioniste nu aveau decât o existență juridică. Această existență era legată de un pachet de contracte pe care le ținea într-un fișet.

Prin viața lor Centrele de Formare au adus o viață reală cluburilor franceze care începeau astfel să se asemene cu cluburile străine de nivel analog.

Criticile, deseori inconsecvente, aduse fotbalului profesionist francez, uită prea ușor nivelul mediocru de la care s-a plecat, nivel care nu ținea de propria voință ci de piedicile aduse fără încetare dezvoltării fotbalului. Într-o zi se vor discuta aceste probleme. Mai întâi însă trebuie să dezvoltăm această



Scanned with OKEN Scanner

viață a cluburilor, dincolo de meciuri, de antrenamente, de contracte, de probleme personale, de rezultate. Baza acestei dezvoltări este Centrul de Formare, care devine o trambulină pentru club.

Din rațiuni logice și practice, Centrele de Formare, primesc adolescenții la vârsta de 16 ani, la sfârșitul școlii obligatorii. În general ei locuiesc la internat (cel puțin pentru aspiranți). Internatul constituie forma de găzduire cea mai generală, fiind și cea mai practică: mulți tineri din Centrele de Formare locuiesc departe de Centru; unii locuiesc aici mai bine decât acasă; toți lucrează însă mai bine în acest fel.

Le lipsește tinerilor oare viața socială ? Nu se poate spune cu siguranță. Din experiență, rezultă că acești "internați" se descurcă tot atât de bine, sau poate mai bine, decât colegii lor care nu locuiesc în aceste pensioane. Și la urma urmei nu totul este perfect în viața unui adolescent "liber". Cel puțin internatul îi controlează într-un anumit sens, iar fotbalul le permite să evite multe pericole mai grave decât viața comunitară.

Formarea și Centrele de Formare se impun prin logică și practică.

Principiul formării nu este discutabil. Cel al Centrului de Formare nici atât.. Centrele de Formare reprezintă o reușită totală. Ele nu formează numai jucători ci chiar și cluburi. Sistemul lor de funcționare prezintă mai multe avantaje decât inconveniente.

Centrele de Formare nu constituie soluția miraculoasă pentru toate problemele fotbalului francez și în mod special pentru cele din competițiile internaționale.

## Costă mult Centrele de Formare ?

Este o chestiune de examinat cu grijă, pe baza cifrelor.

Trebuie văzut bugetul:

- intrări: subvenții + economii realizate datorită Centrului de Formare
- ieșiri: costul real de funcționare din care se scad economiile, cheltuielile neeconomicoase.

Nu poți împiedica un președinte de club să viseze în fața cheltuielilor din factura de formare că, cu acești bani și-ar putea achiziționa un jucător profesionist sau să adauge acești bani bugetului echipei.

Formarea constituie peste tot justificarea, respectiv alibiul cererii de subvenție. Ceea ce este departe de a fi neglijabil.

La tariful actual al jucătorilor, costul anual al unui Centru de Formare reprezintă probabil costul mediu (transfer + salariu + amortisment + probleme diverse) al unui jucător acceptabil. Este deci suficient să scoți un jucător bun pe an pentru a amortiza Centrul de Formare. Calculul se poate verifica oriunde.

De altfel, Centrul de Formare constituie, cam peste tot, baza echipei de rezerve a unui club profesionist.

În afară de aspiranți și stagiari trebuie să se dispună și de jucători profesioniști adulți pentru a constitui grupa de 30 de jucători, necesari să dispute competițiile din D1 și D3. Salariile jucătorilor proveniți din Centru sunt



Scanned with OKEN Scanner

mai ușor de suportat pentru bugetul clubului.

Gestiunea Centrului de Formare este câteodată luată în derâdere. Centrul își asumă servicii și cheltuieli care nu îi revin? Există în cadrul Centrului activități inutile sau chiar parazitare. Se pare că anumite activități așa-zis complementare își fac loc în mod periculos, pe ici pe colo, în detrimentul formării fotbalistice.

Centrele de Formare "robotizează sau împiedică" apariția de talente ? Este cea mai mare prostie care se poate spune despre formare!

Prin ce se aseamănă Basile Boli, Eric Cantona, Bruno Martini, Jean-Marc Ferreri, toți internaționali crescuți în același Centru de Formare și educați de același antrenor?

Toți jucătorii buni au caracter deosebit și pasiune exclusivă pentru fotbal.

Toți marii jucători au personalități puternice, indestructibile. Tocmai de aceea sunt jucători mari.

Centrul de Formare oferă jucătorilor o bază fizică, tehnică, tactică, inclusiv jucătorilor cu personalități puternice.

Aceste baze sunt indispensabile pentru a exprima talentul și chiar simpla valoare individuală. Ele servesc și îmbunătățesc calitățile sau talentul dar nu le sufocă.

Putem chiar regreta că bazele tehnice pe care se construiesc talentul sau calitatea nu sunt suficient asimilate, dezvoltate sau stăpânite.

Marile școli, universitatea, pregătesc indivizi de calitate: ele nu produc decât mari industriași sau savanți candidați la Premiul Nobel; ele au ca misiune, de la Napoleon încoace, să formeze cadre pentru națiune și nu personaje de legendă. Printre elevii lor personalitățile puternice ies în relief și devin mari patroni sau mari oameni de stat.

Se pronunță cu desfătare și o anume naivitate cuvântul "creativitatea" geniului. Creativitatea nu se învață nici nu se deprinde: ea există sau nu există. Dar ea are nevoie de baze practice (formația de bază, experiența, cunoștințele) pentru a exprima ceea ce valoarea individuală și caracterul au ca germene.

Nu toți jucătorii din centre devin profesioniști de primă divizie, așa după cum nici toți elevii din învățământul secundar nu intră în marile școli.

Există fotbal socio-educativ pentru toată lumea: fotbal-joc, fotbal-sănătate, fotbal-morală, fotbal-prietenie, fotbal-tineri, fotbal-bătrâni ... F O T B A L eminamente respectabil, simpatic, bază și soclu pentru fotbalul universal.

Și mai există fotbalul profesionist sau cu perspective profesioniste, pentru cei mai buni, pentru aceia care sunt foarte dotați, care au ales această cale, care muncesc mult și care au reușit sau care vor reuși.

Evident între cele două se află fotbalul cu reușită incompletă pentru acei care și-au încercat șansa, care se credeau talente dar nu erau, care au urmat filiera profesionistă și care nu au reușit în totalitate, pentru că numărul de locuri disponibile este limitat, pentru că selecția este foarte severă. Pentru aceștia există soluții interesante în fotbalul promoțional și amator.

Așa se întâmplă în toate domeniile: reușitele totale sunt limitate ca număr; reușitele incomplete pot câteodată să ducă la situații sociale și materiale foarte acceptabile.



Scanned with OKEN Scanner

Îmbunătățiri posibile:

Toate întreprinderile, toate operațiile trec prin aceleași etape:

1. Ideea, concepția, proiectul;

2. Punerea în practică, etapa cea mai dificilă, pentru că trebuie să convingi, să structurezi, să animi. Este perioada cea mai efervescentă pentru că beneficiază de sentimente novatoare, de entuziasm și de spirit de pionierat.

3. Menținerea, adaptarea, îmbunătățirea, cu refuzul automulțumirii și rutinei.

Periodic trebuie să se procedeze la analiza rezultatelor, examene de funcționare, de relansare, de dinamizare.

Experiența arată că un fotbalist bun se integrează în viață tocmai datorită calităților lui de fotbalist.

Clubul este acela care trebuie să ajute la maximum fotbalistul în procesul de adaptare.

Toate biografiile campionilor concordă dintr-un anumit punct de vedere: toți au debutat de tineri, au lucrat enorm și cu pasiune pentru a ajunge ceea ce sunt și continuă să muncească din greu pentru a se menține.

Anumite probleme tehnice trebuie cu certitudine revăzute:

mijloacele de muncă: terenuri, instalații, materiale;

rolul și poziția oamenilor, în special a responsabililor tehnici;

prioritățile, convingerea, continuitatea;

repartiția ajutoarelor pentru a favoriza soluțiile eficace.

În sport rezultatele pot fi nete, dure, definitive, iar aceste rezultate își pun amprenta asupra raționamentelor până la exces. Acest lucru poate fi admis în sporturile cronometrate sau măsurate în care cifrele stau dovadă. Aceeași atitudine domnește însă și în sporturile colective și cele cu mingea atunci când rezultatul unui meci depinde câteodată de un termen infim, irațional, și nu de un raport de calitate sau de forță evident.

Pentru un același meci, câștigat sau pierdut la un gol diferență, câteodată întâmplător, o echipă este ridicată în slăvi iar cealaltă aspru criticată.

Același stagiu de pregătire, bine gândit, bine condus, antrenează comentarii radical opuse în tabăra învingătorului și învinsului. Toate amănuntele și întâmplările sunt trecute în creditul unuia și în debitul celuilalt.

O operație tehnică trebuie să dea rezultate certe. Dar ce fel de rezultate ? La ce nivel trebuie judecate aceste rezultate ? Mai ales atunci când operația este o combinație de factori complecși.

O politică tehnică trebuie să îmbunătățească situația generală. Dar comparația trebuie făcută prin raportare la situația națională anterioară și nu prin raportare la situațiile altor țări.

În mod normal operația și politica (tehnică) sunt apreciate după motivație, logică și oportunitate - mai întâi - și apoi după punerea lor în practică, iar la sfârșit după rezultate.

În toate aceste domenii se părea că nu se pot reproșa lucruri deosebite procesului de formare și Centrelor de Formare. În realitate, pentru a respecta logica sportului, rezultatele folosesc pentru a judeca calitatea unei acțiuni cu



Scanned with OKEN Scanner

situația anterioară.

În ce privește Centrele de Formare, paralela între rezultatele perioadei 60 - 69 și perioada următoare este clară: cifrele vorbesc.

Concluzii:

Centrele de Formare sunt unanim recunoscute și unanim apreciate pentru importanța și necesitatea lor.

Între un concept bun și punerea sa în aplicare există un imens decalaj. Cerințele vieții cotidiene, adică probleme concrete de cazare, de hrană, de disciplină, de muncă, de odihnă, de adaptare, de viață în comun, de speranțe, decepții - pentru stagiari, de pedagogie, de supraveghere medicală, de echilibru formare - competiție, de raporturi cadre - elevi, de selecție - pentru responsabilii clubului, sunt greu de administrat.

Din momentul în care lumea a înțeles interesul și importanța formării, aceasta se organizează peste tot.

Aceasta e situația actuală. Noi am pierdut avansul pe care îl aveam în acest domeniu.

Astăzi lumea întreagă pregătește elita profesionistă. Multe țări au preluat ideile noastre și le folosesc mai bine ca noi. Ele ne depășesc, logic, mai ales când noi neglijăm să exploatăm avantajul nostru.

Dar tot atât de adevărat este că Centrele de Formare nu sunt și nu vor fi judecate pe considerente afective și educative, ci pe calitatea fotbaliștilor formați, adică pe nivelul lor național și internațional.

Responsabilii Centrelor de Formare nu trebuie să cedeze prea mult din obiectivele propuse, indiferent de presiune.

În sport, mai mult decât în orice alt domeniu, nu trebuie să te culci pe laurii victoriei.

În pregătirea sportivă este și mai grav, deoarece întârzierea, neglijențele sau excesul de încredere nu se plătesc într-o săptămână, nici într-o lună, ci în decenii și generații.

Tehnicianul trebuie să fie exigent, mereu mai exigent față de jucători: la antrenamente, în pregătire, în meci. Dar el trebuie să fie exigent și față de el însuși: prezență, punctualitate, dinamism, participare, cunoștințe, documentare, deschidere către progres, interes indus jucătorilor.

În acest domeniu al exigențelor păcătuim cel mai mult. Prin ușurință, prin lipsă de fermitate, prin insuficiență, prin ignorarea exigențelor sportului de înalt nivel. Nu este suficient să blamăm slăbiciunile. Trebuie să păstrăm rigoarea și exigența aferente perioadelor bune.

Căci atunci când apare neseriozitatea urmează perioadele rele.

Nu este suficient să fii exigent față de jucători și să le reproșezi greșelile. Toți aceia care au responsabilități directe sau indirecte în joc, în pregătire, în luarea deciziilor, trebuie să răspundă pentru actele lor: jucătorii, tehnicienii, dar la fel și conducătorii atunci când intervin în problemele tehnice fără să aibă cunoștințe. Nu se poate predica rigoarea fără să fii tu însuți riguros. Și apoi



Scanned with OKEN Scanner

riguros în ce privește funcționalitatea celorlalți.

ERNEST JACKY "atacă", la rândul lui, problema preformării, neomițând etapele parcurse de ascensiunea fotbalului francez.

Prin anii '60, fotbalul francez decăzuse foarte mult atât la nivelul echipelor de club cât și la nivelul echipei naționale.

Atunci Direcția Tehnică Națională, sub conducerea lui Georges Boulogne, a înființat Centrele de Formare pe la mijlocul anilor '70. Mai întâi pe plan național, unul la Vichy, apoi în anii următori la cluburile profesioniste. Aceasta a permis atenuarea unor lipsuri de care sufereau jucătorii francezi, dar nu a putut să rezolve problemele legate de lipsa de acțiune a tinerilor înainte de intrarea lor în centrele de formare în care educatorii, constatând multe lacune pe plan tehnic și fizic, erau obligați să facă muncă de recuperare mai mult sau mai puțin reușită.

Se dovedea astfel indispensabilă necesitatea de a se ocupa de această etapă-cheie care precedă intrarea în centrele de formare ale cluburilor profesioniste la vârsta de 16 ani.

Această vârsta la care se dobândesc bazele funcționale specifice fotbalului, baze pe care copiii le dobândeau altădată, mai bine sau mai rău, pe stradă sau pe maidan, această vârstă de aur, care îi cuprinde pe cei sub 15 ani, era prea mult lăsată la voia întâmplării.

E adevărat că la sfârșitul anilor '70 se abordase și problema așa-numită a "PREFORMĂRII" odată cu crearea unor clase de fotbal de ciclul I în continuarea celor de fotbal-studii destinate celor de 15-16-17 ani, și de asemenea în cluburi, dar a rămas veriga slaba a politicii noastre de formare, deoarece aceste structuri nu dispuneau de toate mijloacele pentru a putea reuși in această sarcină delicată, căci:

1. cluburile n-au început încă să investească în preformare în același mod în care o fac pentru formare.

2. clasele de fotbal din ciclul I s-au lovit în plan școlar de o restricție asupra orelor de curs, de probleme de instalații, de lipsa unei supravegheri medicale, de limitele de calitate ale tinerilor recrutați.

Procesul de îmbunătățire și formare trebuie să fie precedat de preformare.

Preformarea trebuie să respecte anumite principii:

- vârsta (10-12 la 15 ani) și nevoile afective ale vârstei (mediu familial);
- școlarizare obligatorie;
- metodică și pedagogie potrivită, diferită de aceea din Centrele de Formare, ținând seama de numărul și mijloacele educatorilor.

Cadrele și structurile de funcționare ar putea fi diversificate pentru a răspunde nevoilor tot mai numeroase și variate:

- clase promoționale;
- cluburi specializate în preformare;
- secții preparatorii în Centrele de Formare.

Pentru toate aceste motive, Direcția Tehnică Națională, sub impulsul directorului său, Gerard Houllier, a hotărât să-și înființeze o structură proprie la Institutul Național de Fotbal de la Clairefontaine unde se ofereau toate garanțiile



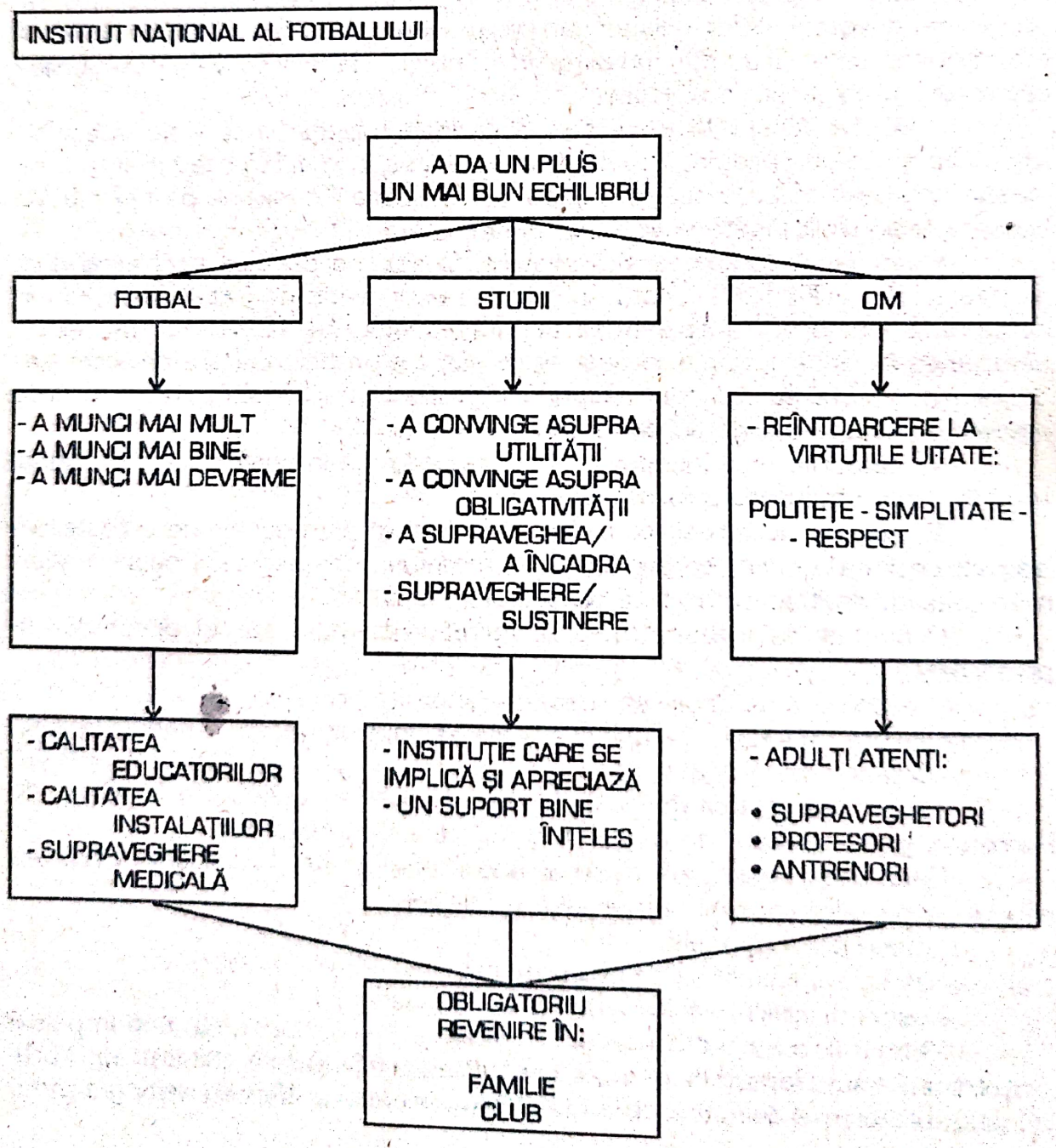
Scanned with OKEN Scanner

asupra mijloacelor de lucru, de supraveghere medicală și de calitate a antrenamentului, astfel încât se întruneau toate condițiile care să permită tinerilor fotbaliști talentați să se antreneze în condiții optime fără teamă pentru sănătatea și integritatea lor fizică și fără a li se afecta activitatea școlară.

Un program complet ce integrează cele 3 domenii esențiale:

FOTBAL - STUDII - LATURA UMANĂ

a fost pus în aplicare și el se află rezumat în tabelul următor. (E. JACKY)






Scanned with OKEN Scanner

Asta se întâmpla în 1990. De atunci au mai aparut alte 4 centre: la VICHY, la TOURS, la LIEVIN si la TOULOUSE.

În toate se aplică aceleași principii: școlarizare normală, un antrenament zilnic de luni până vineri, reîntoarcere în familie și meci cu clubul în week-end.

- Rezultatele școlare sunt foarte bune, progresul la fotbal - excelent. S-ar mai putea crea 2-3 centre interregionale în Bretania, în Provence și în Lorena.

Recrutarea se face pe o rază de sub 200 km în ligile învecinate, pe lângă cluburile profesioniste sau selectionații de ligă.

Cei doi mari jucători ieșiți de la I.N.F. sunt Thierry Henri (actualmente la MONACO - căpitan al echipei Franței - 18 ani) și ANELCA (PARIS ST. GERMAIN - echipa de juniori a Franței).

Responsabilii tehnici ai celor 5 centre interregionale estimează că 3/4 dintre elevii lor trebuie să treacă la centrele de formare ale cluburilor profesioniste la ieșirea din preformare.

## CUM SE LUCREAZĂ ÎN ACESTE CENTRE ?

Pornind de la considerentul că îndemânarea și iscusința în stăpânirea mingei pot și trebuie să fie dezvoltate decisiv la această vârstă, s-a acordat un loc privilegiat învățării si perfecționării gesturilor tehnice precum și folosirii lor în joc.

Într-adevăr, la fotbal tehnica este primul și cel mai important lucru. A ști să controlezi mingea , să driblezi, să pasezi, să șutezi, înseamnă a putea să te integrezi în joc. Să poți face acest lucru într-un mod gândit, în acord cu partenerii, în ciuda opoziției adversarilor, este scopul tacticii și al principiilor sale fundamentale. Totuși în preformare , noi o lucrăm mai mult ca tactică de bază decât ca joc de echipă sau strategie.

75% din timpul de lucru este rezervat așadar tehnicii și tacticii de bază, 25% - ameliorării calităților fizice și mentale.

S-a stabilit o programare săptănală , lunară și anuală având ca punct de pornire evaluarea: teste la început și la sfârșit de an.

Apoi, volumul tehnic, adică fixarea obiectivelor și cuantificarea lor, trebuie să fie elementul principal pe durata întregului an.

Această formă individuală trebuie să aibă prioritate asupra muncii colective deoarece buna tehnică individuală a fiecărui jucător atrage după sine la fiecare meci stăpânirea jocului,încrederea, creativitatea și bucuria de a juca.

Fără să intrăm în amănuntele exercițiilor, mă voi mărgini să vă indic punctele esențiale care reține atenția în mod deosebit formatorilor cu diplomă, recrutați special în acest scop:

Muncă tehnică:

Scopuri:

- îmbunătățirea printr-o simplă muncă de repetare care să îmbine calitatea și cantitatea, a tuturor elementelor fundamentale: control,



Scanned with OKEN Scanner

conduită, driblare, jonglaj, lovituri, joc de cap, recucerirea balonului, punându-se accentul pe ușurința atingerii mingei, pe calitatea gestului.

Cum ?

Trebuie insistat asupra preciziei loviturilor mai mult decât asupra forței lor.

Să se perfecționeze mișcări din ce în ce mai rapide.

Să se înlănțuie mișcările în mod gândit și eficient.

Să se lucreze piciorul slab.

Demonstrația și corectarea din partea antrenorului sunt esențiale.

Muncă tactică:

Scopuri:

- îmbunătățirea comportamentului jucătorului în timpul jocului lăsându-i cât mai des posibilitatea de a alege între mai multe soluții, driblingul fiind întotdeauna una dintreaceste soluții

- ajutor pentru o veritabilă educație tactică: joc mai ordonat, o mai mare participare atât pe plan ofensiv cât și defensiv, mai multă competență în alegere.

Cum ?

Plasare și deplasare în spațiu după cum ai sau nu mingea, "cererea" balonului prin propunerea celei mai bune soluții către partener, lucrul în condiții de superioritate

sau egalitate numerică.

Muncă fizică:

Scopuri:

Permiterea unei munci de rezistența și de viteză.

Menținerea supleții constatate la testul de intrare prin numeroase întinderi.

Obținerea unei mai mari coordonări și controlări a punctelor de sprijin.

Controlul corpului în spațiu.

Cum ?

- prin exerciții tehnice și tactice pe fondul rezistenței și vitezei
- agilitate la sol cu aparate: trambulină, mini-trambulină, capră
- practicarea altor sporturi colective
- exerciții de control, de sprijin și deplasare
- muncă individuală și controlată

Muncă psihologică:

Scopuri:

- ajutor pentru dezvoltarea fizică și mentală a individului
- dezvoltarea afirmării personalității în timpul perioadei critice a adolescenței



Scanned with OKEN Scanner

- dobândirea gustului pentru efort păstrându-se și plăcerea de a juca în ciuda unei foarte mari rigori

Cum ?
Prin disciplină, exigență, atenție, concentrare
Un mare respect pentru sine și pentru ceilalți

Ca o concluzie, Ernest Jacky spune că preformarea este un ÎNTREG care trebuie să se integreze în formare ca o consecință și ca o realizare.

Pentru a reuși preformarea se sprijină pe următoarele 5 criterii:

1. o primire adecvată în structuri de calitate
2. o recrutare de calitate (20 până la 22 de elevi de promoție)
3. o încadrare tehnică și medicală competentă
4. un program complet de formare, dus până la capăt
5. o promovare judicioasă pe parcurs și la final în etapa de formare.

## INSTITUTUL NAȚIONAL DE FOTBAL DE LA VICHY

Pierre Piberot, acum din păcate dispărut, a fost primul director tehnic al Institutului Național de fotbal de la Vichy, locul unde s-au format și se formează tinerii aspiranți profesioniști, pe baza unui program bine definit de Federația Franceză. Institutul de la Vichy este unul din cele 17 centre regionale ale federației. Cel mai important, de cea mai înaltă calificare, se găsește la CLAIREFONTAINE, unde există o structură aparte și o orientare specială, făcute pentru recuperarea, perfecționarea și încurajarea - în toate sensurile - a acelor jucători încă neafirmați, dar care pot avea calitatea și posibilitatea pentru "a deveni cineva". Institutul de la Vichy s-a remarcat și prin grija și atenția acordate portarilor, unii dintre ei atingând nivele notabile, până la a îmbrăca tricoul naționalei Franței.

Obiectivul declarat al Institutului Național de fotbal de la Vichy este acela de a forma adevărați profesioniști. Ce trebuie însă să înțelegem prin "adevărat profesionist" ? Pe plan moral acesta este un dur, un sportiv "creat" să fie caracterial imun la insuccese. El trebuie să fie un luptător (fighter) caracterizat printr-o agresivitate pozitivă în joc. Adevăratul profesionist trebuie să dispună de o condiție fizică în măsură să-i asigure randamentul maxim (sau apropiat de maxim) pentru o medie de 60-70 partide pe an. Uneori chiar mai mult. Diferența dintre fotbalul amator și cel de primă clasă se face aici. La nivel tehnic, nu există nici o rațiune pentru a considera unii amatori abili precum ar fi profesioniștii. Dar aceștia din urmă sunt obligați să ofere publicului în orice moment, în orice situație (ploaie, ninsoare, caniculă etc.) ceea ce au ei mai bun: un dribling deosebit, un gol imparabil de la mare distanță, rezolvarea unor situații grele în apărare, un-doi-uri de efect ! Din acest punct de vedere, pe plan fizic, sunt necesare anumite capacități privind mai ales rezistența. Tehnic, adevăratul profesionist este acela care are un registru complet și complex de exprimare (în teren !), cu anumite puncte forte, care pot avantaja



Scanned with OKEN Scanner

speculareа anumitor situații pe parcursul partidei. Tactic, el trebuie să îndeplinească un anumit rol în echipă, cerut de antrenor, integrându-se în sistemul de joc preconizat. Participarea la acțiunile defensive și ofensive ale propriei echipe, trebuie să fie eficientă și oportună. Piberot spunea că adevăratul profesionist "trebuie să posede o anumită cultură fotbalistică pentru a putea face față oricărei situații".

Programul Institutului de la Vichy este de 3 ani, orele de antrenament oscilând săptămânal între 14 și 18. În fiecare an se procedează la o selecție pentru a nu alimenta la elevi iluzia de a găsi un loc în fotbalul profesionist. În școală, elevilor-sportivi li se asigură un bagaj cultural în caz de ieșire prematură din scenă: cunoștințe comerciale, contabile etc.

Recrutarea se produce la două nivele: regional și apoi național. Cele două examene sunt asemănătoare, dar cel de la scară națională este mai complet, pentru că cuprinde, pe lângă testele fizice, tehnice și de joc (meciuri), o probă de bază cu ajutorul testului Astrand și Rhyming precum și testul Cooper urmărind să stabilească (determine) VO2 max. S-a stabilit cu medicii de a pune limita de selecție la 50 ml pentru kg de greutate, mai ales că deasupra acestei limite nu este posibil să se spere într-o îmbunătățire.

La aceste probe sunt supuși acei tineri care au trecut precedentele testări. Aceasta determină o selecție ulterioară care izolează un grup de elevi cărora le sunt solicitate radiografii ale regiunii lombo-sacrale. După aceste examene va rezulta nucleul cu care se va lucra.

O ulterioară cernere e posibilă și alte examene au loc în luna august în cursul pregătirii de munte în Sauges și Haute-Loire. E evidentă preocuparea care stă la baza întregului proces de selecție: se vrea ca tânărul care a trecut cu bine toate aceste diferite grade de individualizare să poată avea o posibilitate maximă de reușită, garantând în același timp responsabililor Institutului o anumită accedere spre succes.

Într-un prim moment responsabilii Institutului au făcut un plan de lucru anual pe baza unor teste fixate. Acest mod de a proceda s-a dovedit greșit pentru că fiecare elev avea nevoie de ceva care era determinat de un examen mai complet și aprofundat, de o cunoaștere mai vastă. Unor băieți în urmă cu rezistența, li se pun alături alții cu o maturitate mai dezvoltată atât din punct de vedere psihologic cât și tehnic. De aici cerința unei cunoașteri cât mai aprofundate posibil înainte de a întreprinde o acțiune concretă asupra unuia sau altuia dintre elevi. Acest proces începe cu stabilirea VO2 max.

Piberot spunea că se poate ajunge la o corectă estimare a VO2 maxim, plecând de la testul Cooper aplicat subiecților sub 18 ani.

Cunoașterea tânărului este completată la Sauges, în cursul pregătirii la altitudine, prin intermediul controalelor continue ale eforturilor necesare, în mod special sub raportul rezistenței. Pulsul este un indiciu referitor și prin acesta se ajunge să se cunoască repercusiunile lucrului de rezistență și de viteză și interferența lor cu factorii emotivi. Contactul constant, zilnic, cu tinerii, dialogul asiduu contribuie la sublinierea nu numai a profilului lor, dar și a intimității fiecărui sportiv, până la a ajunge la definirea completă a personalității și a nevoilor fiecăruia. "Ei cunosc totul despre noi - spune Piberot - noi cunoaștem



Scanned with OKEN Scanner

totul despre ei și totul despre fotbal."

În acest moment programarea poate fi actualizată. Ea se dezvoltă pe patru planuri: moral, fizic, tehnic și tactic. Este bine înțeles că fiecare dintre aceste componente exercită o influență asupra celorlalte, este indisociabilă față de celelalte prin intermediul unui proces de interacțiune și trebuie considerată la același nivel ca și celelalte. Fotbalistul nu e împărțit în patru părți, ci este un tot. Aceste componente pot fi totuși disociate pentru eficiența analizei.

Formarea morală și volitivă

Trimite la formarea caracterului, a spiritului tânărului și e foarte importantă. Elevul considerat bun este acela care vrea "să se bată", care vrea întotdeauna să se bată și care, fiind bătut, vrea încă să se bată și să bată (învingă) pe alții. Este o calitate care trebuie considerată fundamentală pe plan profesional. Restul nu contează. Responsabilii Institutului nu caută nici stiliști, nici jucăuși, mingicari, ci tineri dotați cu caracter și voință fermă. "Suntem profesioniști - afirmă Piberot - care formăm profesioniști. Din această cauză, învățământul nostru se deosebește de educația generală; noi urmărim un scop precis, prin intermediul unei acțiuni îndreptate într-o direcție bine definită. Profesiunea de fotbalist, contrar a ceea ce se crede, este o profesiune foarte dură, deoarece sportivul este pus permanent în discuție și supus la presiuni notabile. Îi este cerută concentrare permanentă, capacitate de a primi la fel de bine înfrângerea ca și victoria, reînnoită deci forță morală. Nu toți sunt apți de atâtea lucruri, totuși fotbalul de înalt nivel, caracterizat printr-o intensitate crescîndă, va solicita întotdeauna mai mulți jucători posedând un astfel de temperament și o astfel de personalitate."

Piberot este concret și explicit în indicarea mijloacelor pentru atingerea acestor obiective. Înainte de toate trebuie definite reguli precise de viață în grup (comun) și care urmăresc a clarifica raporturile între profesori și elevi, elevi și elevi, Institut și elevi. E vorba de norme puține dar rigide, în a căror aplicare, responsabilii Institutului sunt inflexibili. Dacă aceste reguli nu sunt respectate, elevii sunt dați afară (după avertizări prealabile); șapte, opt elevi pe an au fost dați afară și fără nici un regret. "Dacă nu vă place, asta e - spune Piberot permanent băieților - puteți pleca." Această disciplină dură este justificată astfel de tehnicianul francez: "Se lasă întotdeauna băieților posibilitatea de a rămâne sau a pleca. Nu le impunem nici un contract. În viață nu există nimic pentru nimic; se primește numai ce se dă . Noi dăm elevilor totul: casă, masă, pregătire, instrucție și totul gratuit. În schimb vrem totul, cerem totul. Din momentul în care intrăm aici facem parte dintr-un <comando militar>, trăim o realitate dificilă, dar care este aleasă, declarată, cunoscută. Nu trebuie să fim în măsura de a suporta totul cu ușurință. Știm că este o profesiune dură, și doar durii vor putea să primească greutățile continue cu seninătate și satisfacție."

Bine definite sunt deci calitățile cerute tânărului și implicate în alegerea sa: respect al regulilor și directivelor, voință continuă, zilnică de a deveni mai bun. Acest ultim aspect are o importanță deosebită pentru Piberot, care îi subliniază astfel importanța: "Dat fiind că ne oprim asupra unor tineri care sunt mai puțin dotați decât alții, de pildă decât băieții din centrele de formare,



Scanned with OKEN Scanner

dar care totuși sunt extrem de concentrați, hotărâți, motivați și care în orice moment se gândesc la defectele lor și se străduiesc continuu să le corecteze, suntem conștienți că putem obține o ameliorare, sau mai bine spus se poate avea posibilitatea unei îmbunătățiri. Dincolo de această mentalitate nu există nici o perspectivă de reușită pentru că băieții care vin la noi au depășit vârsta organizării circuitelor neuro-motorii și de control, au asimilat deja anumite automatisme care pot fi îndepărtate și înlocuite cu altele doar făcându-se recurs la voință, la continua aplicare și concentrare. Adeziunea constantă a elevului se dovedește dacă are o altă calitate esențială: tenacitatea. Acea tenacitate care îl face pe jucător să lupte nu numai într-o partidă, ci în toate partidele.

Elevilor le este "impregnată mental" panorama vieții sportive din Franța, astfel încât să se simtă parte integrantă, fie a unei mișcări mai vaste fie numai a sectorului specific fotbaliștilor.

Cunoașterea și aplicarea în teren a regulilor de joc completează acțiunea întreprinsă de responsabilii Institutului de la Vichy la nivelul formării morale a elevilor. Aceștia cunosc din memorie la sfârșitul primului an regulile IX, XI și XIII (spre exemplu), care sunt specifice fotbalului, și sunt puși să le aplice în haină de arbitru, în cursul unor meciuri amicale.

Asupra celorlalți factori - tehnic, fizic-tactic - considerați specifici și mai ales naționali ("pentru a deveni internaționali"!) Piberot se oprește mai puțin sau aproape de loc. Pentru că ei pot fi considerați factori strategici și nu numai.

Însă, nu putem omite progresul tot mai evident al fotbalului francez la nivel de echipe de club și echipe naționale, explozia pe plan internațional care atinge culmi deosebite mai ales prin organizarea Campionatului Mondial din 1998. Bazele puse prin intermediul Centrelor de Formare și Preformare în urmă cu 20-25 de ani își arată roadele în cele din urmă. Și nu oricum !.

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 3

## PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI. DOCUMENTE DE EVIDENȚĂ.

"Programarea antrenamentului sportiv reprezintă activitatea de elaborare a obiectivelor procesului de antrenament, a sarcinilor pregătirii și formelor de organizare, ținând seama de condițiile obiective în care urmează să se desfășoare întregul proces.

Prin planificare înțelegem activitatea de elaborare amănunțită și precisă a obiectivelor de instruire și de performanță, precum și a mijloacelor, metodelor și formelor de organizare adecvate scopurilor propuse pentru a fi realizate în "macro", "mezo" și microcicluri. Planurile de pregătire sintetizează sistemul de decizii programat, asigurând continuitatea pregătirii sportive și ritmicitatea optimă a acestuia. Ele reprezintă formalizarea în modul a strategiei de realizare a obiectivelor." (Adrian Dragnea - Antrenamentul sportiv)

Cele două elemente se întrepătrund, nici unul nu poate exista eficient fără celălalt: nu putem face o bună "planificare" fără o "programare" prealabilă și invers, cu atât mai mult la nivelul copiilor și juniorilor, acolo unde perspectiva și munca asiduă pe 6-8-10 ani este obligatorie.

Regretatul Gheorghe Ola, referitor la programarea și planificarea antrenamentului, a elaborării documentelor de evidență și a utilizării acestora ca mijloace de lucru specifice, spunea:

"Nu există astăzi nici un domeniu de activitate al vieții noastre cotidiene în care să se ceară performanță și unde să nu fie necesare documente care să ateste ceea ce vrem să facem (să realizăm).

Evidența acestor documente ne călăuzește permanent drumul pe care mergem și stadiul în care ne aflăm.

Practica vieții în fotbal ne demonstrează că în cluburile în care se lucrează organizat există bune rezultate pe plan competițional și apar continuu elemente de perspectivă ca suport al menținerii la cerințele marii performanțe pe plan intern și internațional.

Acolo unde se realizează performanțe deosebite, cuantumul mare de muncă și priceperea antrenorului stau la baza succeselor.

Volumul mare de muncă, antrenamentele raționale, selecția sportivilor și tactul pedagogic sunt valorificate la maximum, când sunt planificate și țin seama de cerințele momentului, dar și de perspectiva activității în viitorul apropiat și mai îndepărtat."

Planificarea, programarea și evidența antrenamentelor și jocurilor, pe o perioadă scurtă sau mai lungă de timp, este necesară în munca antrenorului cu echipa pe care o are în instruire și pe care o conduce.

Antrenorul are datoria de a evalua corespunzător experiența pe care a dobândit-o în urma pregătirii efectuate în anul precedent, pentru a putea stabili noile obiective de antrenament și instruire viitoare. El va trebui să-și clarifice în



Scanned with OKEN Scanner

ce măsură obiectivele urmărite în planul anual privind dezvoltarea individuală a tânărului (tinerilor) au fost realizate. Nerealizarea sau incompleta realizare a obiectivelor va trebui evidențiată prin arătarea cauzelor concrete, și abordarea altora noi.

Privind documentele de planificare și evidență, trebuie menționată variabilitatea acestora, de la un antrenor la altul sau de la un club la celălalt. Specificitatea muncii determină diferențierea acestora, pe categorii de vârstă la copii și juniori sau diferențiat pe eșaloanele tineret, seniori (C, B, A, D.N.), incluzând aici și loturile reprezentative. Aceste documente por fi simple sau complexe, urmărind în principal adaptarea la condițiile de instruire ale echipei respective.

La copii și juniori, documentele de planificare, programare și evidență sunt obligatorii pe toată durata selecției, creșterii și formării tânărului jucător pentru marea performanță.

Nu voi face o prezentare amănunțită a acestor documente, le voi trece în revistă specificând conținutul lor, cu mențiunea expresă că fiecare antrenor de copii și juniori le poate îmbunătăți, adapta, ameliora, în funcție de condițiile materiale (terenuri, vestiare, mijloace de refacere și recuperare, echipament sportiv etc.) respectiv clubul pe care îl reprezintă.

## I. DOCUMENTE DE EVIDENȚĂ

1. Caietul antrenorului este utilizat zilnic de către acesta, cu mențiunea că este mijlocul de lucru cel mai util și mai ales necesar. Este recomandat ca acest caiet să fie folosit pe o perioadă de un an, de preferat un an competițional (perioade precompetiționale de vară și iarnă, turul și returul unui campionat). Pe lângă faptul că el poate fi adaptat după cerințele și condițiile de antrenament și joc, ar trebui să includă următoarele date:

- graficul planului de pregătire anual, de etapă, al ciclurilor săptămânale și al conspectelor de lecție (antrenament);
- datele individuale ale sportivului: numele și prenumele, ziua, luna și anul nașterii, localitatea unde s-a născut, adresa completă din localitatea de reședință, numărul de telefon de acasă, seria și numărul buletinului de identitate sau al pașaportului, clasa, școala generală sau liceul unde învață - inclusiv numele dirigintelui (diriginței) - numele și prenumele tatălui și mamei, locul de muncă al acestora și dacă este posibil numărul de telefon de aici. Nu trebuie omisă la acest punct situația familială: stabilă sau cu părinți divorțați, dacă sportivul are frați sau surori, dacă material posibilitățile sunt modeste sau bune și foarte bune;
- datele generale ale controalelor medicale care de obicei se efectuează de minimum două ori pe an, înaintea începerii turului și returului unui campionat. În funcție de anumite situații unii sportivi cu probleme (cardiace, stomatologice, oculare, fracturi etc.) vor repeta controlul medical ținându-se cont de recomandările specialistului;
- datele și rezultatele testelor tehnice și fizice (probe și norme de con-



Scanned with OKEN Scanner

trol), indicații și concluzii referitoare la acestea, recomandări individuale sau colective;

- prezența sportivului la antrenamente, jocuri amicale și oficiale. Adnotările privind absența, accidentările, îmbolnăvirile, situațiile speciale (neprevăzute) trebuie menționate și analizate.

- jocuri oficiale și amicale (formații, schimbările și minutele efectuării lor, notele acordate jucătorilor, clasamentul după fiecare etapă și celelalte rezultate din grupă (serie), clasamentul după tur și retur (final), aprecieri și recomandări privind jocul individual și colectiv cu referiri la cei 5 factori ai antrenamentului și jocului (tehnic, tactic, fizic, psihologic și teoretic), urmărirea "vârfurilor" echipei prin adnotări speciale;

- fotografia anuală a grupului sau echipei, alte momente imortalizate foto (chiar din presa de specialitate). Se va observa de la un an la altul ce jucător pleacă sau vine la echipă, momentele deosebite ale unor performanțe etc.

- articole din ziare sportive sau publicații de specialitate, legate fie de rezultatele și activitatea echipei, fie de aspecte tehnice ale muncii cu copiii și juniorii;

- acțiuni de selecție, data și locul unde se desfășoară (s-au desfășurat), numărul și numele celor prezenți, ziua, luna, anul nașterii, cine a fost respins și de ce, cine a fost oprit la grupă (caracterizare scurtă), testele tehnice și fizice impuse jucătorilor la selecție.

- calendarul competițional: turul și returul campionatului în seria respectivă de juniori, participarea la turnee interne (amicale, memoriale, cupe etc.) și internaționale, prevederea eventualelor calificări la turnee zonale sau finale, în cazul copiilor participarea la Cupa Speranțelor;

- cantonamente de iarnă și de vară.

2. Fișa individuală a sportivului, care se întinde pe toată perioada efectuării junioratului, începând de la momentul selecției până la cel al promovării la echipa de seniori. Din păcate, la nivelul copiilor și juniorilor, antrenorii nu operează cu acest instrument de lucru, extrem de util și mai ales orientativ.

De ce este importantă fișa individuală a sportivului? Mai ales că o consider o obligativitate pe care trebuie s-o impună șefii de centre de copii și juniori și directorii cluburilor sportive școlare, profesorilor și antrenorilor de fotbal!

În primul rând fiindcă în momentul promovării (uneori cu 1-2 ani înainte) venim în ajutorul antrenorului principal și secund de la echipa de seniori, cu datele clare obținute de tânărul jucător de-a lungul etapelor de preformare și formare pentru marea performanță. Ce este mai indicat decât să ai în față fișa medicală, rezultatele testelor fizice și tehnice, punctele forte sau mai slabe ale jucătorului raportate la factorii antrenamentului și jocului, toate acestea pe parcursul celor 6-8-10 ani de instruire organizată? Orice antrenor de seniori care primește fișa individuală a sportivului, analizând corelat datele, știe pe cine și ce primește în lotul echipei mari, prevăzând, în funcție de ceea ce-și propune, strategia viitorului performer. Din păcate, relația antrenor principal



Scanned with OKEN Scanner

la echipa de seniori - antrenori centrul de copii și juniori (ne raportăm doar la acest nivel!) nu este în general pozitivă! Vina aparține ambelor părți: antrenorii care se ocupă de selecționarea, instruirea și creșterea micilor jucători nu posedă aceste fișe individuale cu eșalonare pe ani, iar de cealaltă parte antrenorul primei echipe este de multe ori interesat să aducă jucători gata formați de la alte echipe (nu discut interesele materiale, interesele de moment etc.) cu randament imediat. Fiindcă, se știe, este mult mai greu să formezi și să titularizezi un jucător pentru un anumit post la echipa de seniori (vezi capitolul "Promovarea tinerelor talente la echipa de seniori"). În continuare voi prezenta mai multe tipuri de fișe individuale, rămânând la latitudinea dumneavoastră să o alegeți pe cea care se potrivește cel mai bine grupului de sportivi pe care îi aveți în instruire. Contribuția dumneavoastră și eventuala combinație a fișelor, respectiv a unor indici, probe sau teste, aspecte ale instruirii, pot da în final o variantă de FIȘĂ IDEALĂ.

Ion Motroc și Florin Motroc în "Fotbalul la copii și juniori", Editura Didactică și Pedagogică, București 1996, propun două fișe individuale finale: una de la 8 la 13 ani (inclusiv), întocmită după fiecare etapă (1 etapă = 2 ani) - vezi fișa nr. 1 - și una de la 14 la 18 ani (inclusiv), când sportivul își încheie junioratul - vezi fișa nr. 2

În acest sens, autorii menționați anterior precizează (citățm):

"a. Fișa individuală finală (centralizată), întocmită după fiecare etapă (etapa cuprinzând două trepte a câte un an), adică după fiecare doi ani de pregătire, respectiv la vârstele de 10 ani, 13 ani, 15 ani, 17 ani și la 19 ani - sfârșitul junioratului.

Ea poate fi elaborată și centralizată pe întreg stadiul I, respectiv pentru cele trei etape (1-2-3 = 6 ani = 8 ani - 13 ani).

b. Fișa individuală operativă (pentru copiii între 8-13 ani) se întocmește (completează) periodic cu datele furnizate de vizitele medicale, de trecerea probelor și normelor de evaluare și selecție, evaluările capacităților de percepție și recepționare a deprinderilor psiho-motrice, aprecierile referitoare la acumulările în domeniul tehnicii și tacticii de bază (între 11-13 ani), a calităților psihice specifice vârstei și necesare practicării fotbalului, prognoza referitoare la capacitățile necesare promovării (selecției) la juniori III (14-15 ani), disponibilități, talent etc.

Din fișele individuale operative (două pe an), vor fi extrase datele necesare elaborării fișei finale centralizatoare (de etapă, sau cea pe întregul stadiu I).

c. Pentru juniorii III-II-I (14-19 ani) propunem un model de fișă finală centralizatoare care poate fi elaborată după fiecare trecere de la o categorie de juniori la alta, sau una pentru întreaga perioadă a junioratului. Rubricile pot fi adaptate de fiecare antrenor după specificul și nevoile particulare ale echipei. Spre deosebire de fișa copiilor, aceasta trebuie să cuprindă date în concordanță cu vârsta, dar mai ales cu valoarea sportivă a fiecărui junior sub forma unor aprecieri-caracterizări generale dar obiective pe componente de antrenament precum și prognoza asupra viitorului fotbalist senior (talent, specializări, preferințe și excepții tehnice, tactice etc.).



Scanned with OKEN Scanner

Clubul .....
Antrenor .....
Stadiul I, etapele 1, 2, 3.

* Pentru copiii de 8–13 ani

## FIŞA INDIVIDUALĂ FINALĂ

(centralizatoare)

Nume: ..... Prenume: .....
Data – Locul naşterii: ..... Adresa: .....
Starea socială a părinţilor: ..... decedaţi: .....
Talia: tatălui: ..... mamei: .....
Sportul practicat: ..... performanţe: .....
Fraţi: .....
Situaţia şcolară: .....
Tradiţia sportivă în familie: ..... Sportul: .....
Acordul părinţilor: ..... atitudine: .....
Aprecierea dirigintelui (învăţătorului): .....
.....
Aprecierea prof. de educaţie fizică: .....
.....
Temperament: ..... disciplina: .....
Atenţia: ..... tip de luptător: .....
Sociabil: ..... inteligenţa: .....
Egoist: ..... individualist: .....
Starea de sănătate: ..... nutriţie: .....
Capacitate motrică (sistem HULL) – 8 probe = 400–440 puncte: .....
Talie: la 8–10 ani: ..... greutatea: 8–10 ani: ..... capacit. vit. 8–10 ani: .....
..... 11–13 ani: ..... 11–13 ani: ..... 11–13 ani: .....
Predispoziţii pt. fotbal: ..... talent: .....
.....
Observaţii generale: *Antrenorul:* .....
.....
.....
*Medicul:* .....
.....
Psihologul: .....

Clubul: .....
Antrenor: .....
Medic: .....
Psiholog: .....

* Separat ptr. jun. III, II. 1, la fiecare 2 ani

## *FIŞA INDIVIDUALĂ FINALĂ

(centralizatoare)

Nume: ..... Prenume: .....
Data – locul naşterii: .....
Adresa: .....
Starea socială a părinţilor: .....
Situaţia şcolară: .....
De când practică fotbalul: ..... clubul: .....
Nr. legitimaţiei FRF: ..... clasificare sportivă: .....
Sănătate: ..... apt ptr. fotbal: .....
Selecţia la loturi: .....
Jocuri internaţionale: ..... distincţii: .....
Selectat la echipa de seniori: .....
Talie: ..... greutate: ..... puls: ..... TA: .....
Perimetru toracic: ..... capacit. vit.: .....
Calificative pe componente de antr.: .....
Selecţia (data – calificativ): .....
Preg. fizică: .....
Preg. tehnică: .....
Preg. tactică: .....
Preg. psihologică: .....
Preg. teoretică: .....
Preg. biologică: .....
Prognoza ca jucător: .....
.....
*Observaţii:* .....
.....
Antrenor: ..... Medic: ..... Psiholog: .....

* Fişa individuală se va completa pentru fiecare categorie de juniori, separat după fiecare 2 ani de pregătire sau pentru toată perioada junioratului.



Scanned with OKEN Scanner

d. Fișa individuală operativă pentru juniori III, II, I va fi elaborată anual (sau de două ori pe an) cu datele detaliate referitoare la capacitățile psihomotrice, evoluția în dobândirea tehnicii și tacticii jocului de fotbal, procedee tehnice și acțiuni tactice deficitare, perfecționarea jucătorilor de excepție (mijloace), starea de sănătate pe baza indicilor fiziologici, susținerea biologică pentru efortul din antrenamente și jocuri (pentru jucătorii și echipele din elita campionatului de juniori sau a echipelor reprezentative de juniori), pregătirea psihologică prin: atitudinea juniorului față de antrenamente și jocuri oficiale, în sensul dobândirii profilului de jucător de performanță.

În această fișă, antrenorii vor putea specifica orice aspect al pregătirii sau manifestării juniorului, care să-l sprijine în evoluția sa, surse suficiente pentru a elabora fișa finală care va completa dosarul personal al acestuia. Această acțiune se dovedește tot mai necesară jucătorilor de perspectivă, a acelora talentați sau de excepție, pentru a furniza viitorilor antrenori "radiografia" cît mai fidelă a trecutului și opțiunea pentru viitorul fiecăruia."

În continuare vă propun o FIȘĂ INDIVIDUALĂ PENTRU TEHNICĂ, de utilitate antrenorilor de copii și juniori care lucrează la selecție și inițiere, moment în care micuții jucători descifrează tainele ABC-ului fotbalistic. Ținând cont de faptul că tehnica ocupă în instruire primul loc în această etapă (8-12 ani), fișa individuală pentru acest element poate fi un "instrument de lucru" consultativ, corectiv și progresiv, cu aprecieri generale și indicații pe o perioadă menționată de minimum 4 ani, uneori chiar mai mult.

Scanned with OKEN Scanner

# FIȘA INDIVIDUALA PENTRU TEHNICA

Echipa: Jucătorul:
Antrenorul: Vârsta jucătorului:
Grupa de vârstă aflată în instruire: Data completării:
Postul în echipă:

| Nr. crt. | ELEMENTELE TEHNICE | LA SELECȚIE | ANUL I DE INSTRUIRE | APRECIERI GENERALE RECOMANDĂRI |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Lovirea mingii cu piciorul (pasa):<br>- cu latul<br>- cu șiretul - interior<br>- exterior<br>- cu exteriorul | | | |
| 2 | Preluarea mingii:<br>- cu latul<br>- cu talpa<br>- cu pieptul<br>- cu coapsa<br>- cu șiretul | | | |
| 3 | Conducerea mingii:<br>- cu piciorul drept<br>- cu piciorul stîng | | | |
| 4 | Aruncarea de la margine:<br>- cu elan<br>- fără elan | | | |
| 5 | Lovirea mingii cu capul:<br>- de pe loc<br>- din săritură<br>- din alergare | | | |
| 6 | Derutarea adversarului (fentele):<br>- fără minge<br>- cu minge - cu stîngul<br>- cu dreptul<br>- cu corpul | | | |
| 7 | Deposedarea adversarului de minge:<br>- din față<br>- din lateral<br>- din spate<br>- prin pressing | | | |
| 8 | Șutul la poartă (trasul)<br>- cu dreptul<br>- cu stîngul<br>- cu capul | | | |
| 9 | Centrarea:<br>- de pe stînga<br>- de pe dreapta | | | |
| 10 | Lovituri libere:<br>- directe<br>- indirecte | | | |
| 11 | Lovitura de pedeapsă (11 m) | | | |
| 12 | Lovitura de colț:<br>- de pe stînga<br>- de pe dreapta | | | |



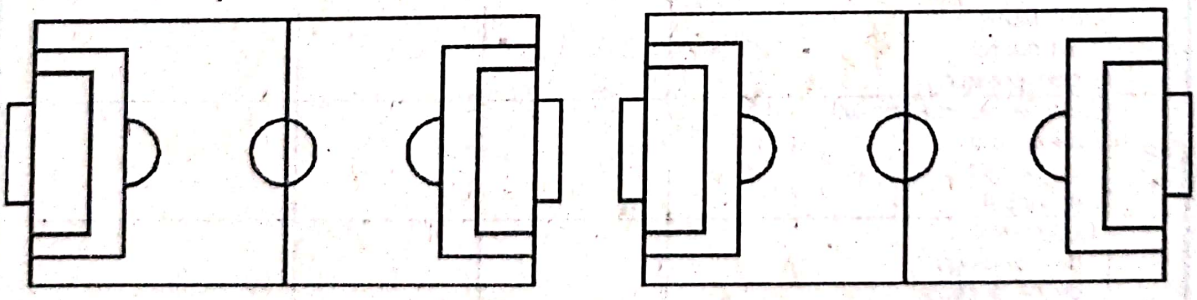
Scanned with OKEN Scanner

## JOCUL PORTARULUI

| Nr. crt. | ELEMENTELE TEHNICE ŞI MORAL-VOLITIVE | LA SELECŢIE | ANUL I DE INSTRUIRE | APRECIERI GENERALE RECOMANDĂRI |
|---|---|---|---|---|
| 13 | - prinderea mingii<br>- degajarea mingii<br>- cu piciorul<br>- cu mîna<br>- boxarea mingii<br>- plasament<br>- ieşire din poartă<br>- plonjon<br>- ieşire la blocaj<br>- detentă<br>- curaj<br>- concentrare<br>- atenţie | | | |

3. Caietul de jocuri şi echipe, care nu este obligatoriu, dar dacă îl avem putem detalia în el o serie de aspecte care eventual nu sunt prinse în caietul antrenorului sau le completează pe celelalte:

- ziua, ora, locul (terenul) unde a avut loc jocul;
- jocul, caracterul lui (oficial, amical, internaţional, de calificare etc.);
- formula de echipă, schimbările de jucători şi minutele în care s-au efectuat, cartonaşe galbene sau roşii, brigada de arbitri, scorul final, scorul la pauză;
- autorii golurilor, minutele în care s-a înscris;
- remarcaţii la jocul respectiv, notele acordate acestora, adnotări la jocul celor care au jucat slab sau nu au respectat anumite sarcini;
- referiri la accidentări sau accidentaţi;
- tactica de joc a propriei echipe precum şi a echipei adverse;
- aşezarea în teren în sistemul de joc ales de adversar şi de propria echipă. Ar fi indicat să avem două terenuri miniaturale (xeroxate) ataşate pe fiecare filă, după modelul de mai jos:



- clasamentul după fiecare etapă, clasamentul turului, clasamentul final;
- clasamentul după fiecare etapă, clasamentul turului, clasamentul final;
- golgeteri, clasament final al acestora;
- specificarea unor acţiuni de joc deosebite, realizări din momente fixe ale jocului;



Scanned with OKEN Scanner

- sarcini, obiective pentru jocul următor;
- cuantificarea jocului, în număr şi minute, pentru fiecare sportiv în parte, realizarea unui clasament final în acest sens;
- ataşarea unor articole din presa de specialitate privind propria echipă, clubul, sau probleme referitoare la copii şi juniori.

Lista documentelor de evidenţă nu este epuizată, dar cele menţionate până aici, sunt instrumente de lucru practice, necesare în munca de zi cu zi a antrenorului de copii şi juniori. Recomand fiecărui antrenor să-şi completeze caietul personal, fişele, observaţiile, cu aspecte pe care el le consideră importante, în funcţie de preocupări şi perspective.

## II. DOCUMENTE DE PLANIFICARE

Practica a demonstrat de-a lungul timpului, că nici un antrenor care s-a respectat pe sine în primul rând şi apoi munca sa cu copiii şi juniorii, nu a obţinut rezultate deosebite fără a lucra permanent cu documente de planificare. La ora actuală, aproape în toate domeniile de activitate (ca să nu spun TOATE!) planificarea muncii ocupă un loc de frunte. Vorbim astăzi chiar de "planning familial" în conceperea unui copil! Şi sunt instituţii specializate care se ocupă cu acest lucru!

Revenind, elaborarea documentelor de planificare trebuie să respecte anumite reguli privind conţinutul lor. Constantin Ardeleanu, unul dintre cei mai mari specialişti de la noi pe probleme de copii şi juniori, spunea despre planificare:

"A planifica procesul de antrenament înseamnă a prevede condiţiile, mijloacele şi metodele cu care se vor rezolva diferitele sarcini ale pregătirii şi ce anume rezultate vor fi obţinute.

Planificarea în fotbalul pentru copii şi juniori trebuie să fie concretă; procesul de învăţare şi perfecţionare trebuie planificat pe cicluri, perioade şi etape."

Documentele de planificare sunt următoarele:

1. Planul de pregătire anual se elaborează pe un an competiţional cuprinzând cele patru elemente fundamentale constituente:

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| PERIOADA PREGĂTITOAREA DE VARĂ | TURUL CAMPIONATULUI | PERIOADA PREGĂTITOARE DE IARNĂ | RETURUL CAMPIONATULUI |

După cum observăm, la noi se merge pe ciclul TOAMNĂ (turul) - PRIMĂVARĂ (returul). În alte ţări, cum ar fi Rusia, Suedia, Norvegia, Danemarca etc., ciclul este invers: PRIMĂVARĂ (turul) - TOAMNĂ (returul).

Planul anual va cuprinde:

Concluziile anului precedent; principalele verigi ale orientării metodice cu referire în special la dinamica eforturilor (volum, intensitate şi complexitate); obiectivele de performanţă intermediare şi finale; obiective de instruire şi de



Scanned with OKEN Scanner

promovare la nivelul echipei de seniori; datele testelor fizice și tehnice și periodicitatea trecerii lor; eșalonarea calendaristică a etapelor de pregătire; calendarul intern pentru copii și juniori (tur-retur campionat, Cupa Speranțelor la minifotbal, turnee zonale și finale pentru juniori); calendarul internațional (meciuri amicale sau oficiale, turnee gen "GOTHIA CUP" - Göteborg, Suedia, cu participarea a sute de echipe etc.); formele și locurile de pregătire (cantonamente de iarnă-vară); datele controlului medical (când se efectuează); măsuri organizatorice, administrative și materiale; graficul curbei efortului; numărul orelor de antrenament (evaluare).

O variantă a unui plan de pregătire anual o prezint în continuare:

2. Planul de etapă va cuprinde:

Numărul etapei și datele de desfășurare; obiectivele etapei; ciclurile săptămânale și numărul de antrenamente; calendarul competițional; principalele mijloace pe factorii de antrenament și calități fizice; volumul și intensitatea; data trecerii probelor de control și efectuării controlului medical; măsuri organizatorice, administrative și materiale; individualizarea antrenamentului, inclusiv pentru elemente nominalizate la loturile de juniori UEFA sau pentru echipa de seniori.

Durata planului de etapă este cuprinsă între 3-5 săptămâni, importanța acestuia derivând din faptul că stabilește o serie de parametri importanți în diferite etape ale anului competițional. Exemplu: se poate stabili o anumită strategie de antrenament după o calificare cu echipa de juniori A la turneul zonal și eventual la cel final, datele de disputare a jocurilor întinzându-se pe durata a 3-4 săptămâni. Deci un plan pe etape se poate referi doar la modul concret cum poate fi "atacat" turneul zonal și final (metode, mijloace, refacere, cantonament scurt etc.).

Constantin Ardeleanu recomandă ca "pe spatele planului de pregătire de etapă să se consemneze unele observații referitoare la respectarea celor propuse: eficiența mijloacelor folosite; evoluția elementelor de perspectivă; sarcinile care urmează a fi urmărite în continuare în etapa viitoare; modificările survenite care au influențat pregătirea și comportarea sportivilor față de volumul și intensitatea lucrului din etapa respectivă.

Scanned with OKEN Scanner

# PLAN DE PREGATIRE ANUAL EDIȚIA .....

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Obiective de performanță | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Obiective de instruire | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Obiective pentru jucătorii nominalizați (loturi UEFA, seniori) | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Perioade (lunile) | IUL | AUG | SEPT | OCT | NOV | DEC | IAN | FEB | MAR | APR | MAI | IUN |
| 5 | Etapele de instruire | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Locul (terenul) | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Numărul antrenamentelor | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Numărul jocurilor amicale | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Numărul jocurilor oficiale | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Numărul jocurilor internaționale | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Graficul curbei efortului | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Ponderea factorilor antrenamentului | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Datele testelor tehnice și fizice | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Datele controlului medical | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Numărul orelor de antrenament | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Antrenamente individuale (individualizate) | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Sarcini pe perioade | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Pregătire teoretică | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Obiective materiale | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Obiective organizatorice | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Alte activități | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Observații și adnotări generale | | | | | | | | | | | | |



Scanned with OKEN Scanner

Observațiile constituie o sinteză a observațiilor asupra ciclurilor care au format planul de pregătire pe etapă."

Un grafic al planului de etapă îl prezint în tabelul de mai jos:

Club:
Grupa de vârstă:
Antrenor:

Perioada:
Etapa:

## PLAN DE ETAPĂ

**PERIOADA DE LA ..... PÂNĂ LA .....**

| Nr. crt. | ETAPA | I (a III-a sau a VI-a) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Săptămâna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Obiectivele etapei | | | | | |
| 2 | Locul de antrenament | | | | | |
| 3 | Teste fizice | | | | | |
| 4 | Teste tehnice | | | | | |
| 5 | Sarcinile etapei | | | | | |
| 6 | Jocuri oficiale | | | | | |
| 7 | Sarcinile antrenamentului individual | | | | | |
| 8 | Controlul medical | | | | | |
| 9 | Durata antrenamentului | | | | | |
| 10 | Intensitatea antrenamentului | | | | | |
| 11 | Data și caracteristicile antrenamentului | | | | | |
| 12 | Numărul antrenamentelor | | | | | |
| 13 | Aspecte organizatorice | | | | | |
| 14 | Concluzii<br>Observații | | | | | |



Scanned with OKEN Scanner

3. Ciclul săptămânal este cel mai operativ instrument de lucru pentru antrenorii de copii și juniori. El se extrage din planul de etapă, conținutul lui incluzând elementele necesare stabilirii concrete a metodelor și mijloacelor utilizate, a volumului și intensității efortului în zilele de antrenament din cursul săptămânii.

Extrăgând datele din planul pe etapă se repartizează (intervenind cu eventuale modificări) pe zile și ore conținutul antrenamentului dintr-o săptămână, cu precizarea exercițiilor și a succesiunilor lor, a încărcăturii efortului (în contul volumului sau al intensității), cu indicarea duratei fiecărei lecții de antrenament.

În planul ciclului săptămânal de pregătire, ca de altfel și în planul pe etapă, conținutul antrenamentului este repartizat pe zile și ore și pe factorii antrenamentului.

Un model de ciclu săptămânal vi-l prezint mai jos:

## CICLU SĂPTĂMÂNAL

**de la ..... până la .....**

Club:
Grupa de vârstă:
Antrenor:

| Nr. crt. | Ziua, data antrenamentului | L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Durata antrenamentului | | | | | | | |
| 2 | Caracteristicile antrenamentului | | | | | | | |
| 3 | Intensitatea antrenamentului | | | | | | | |
| 4 | Sarcinile ciclului săptămânal | | | | | | | |
| 5 | Mijloace utilizate | | | | | | | |
| 6 | Antrenament individual | | | | | | | |
| 7 | Teste fizice | | | | | | | |
| 8 | Teste tehnice | | | | | | | |
| 9 | Cuantificarea antrenamentului fizic | | | | | | | |
| 10 | Control medical | | | | | | | |
| 11 | Observații | | | | | | | |



Scanned with OKEN Scanner

Concluzii:

Recomandări pentru săptămânile următoare:

4. Rolul conspectului de lecție este mult diminuat în condițiile în care planul de etapă și ciclul săptămânal se întocmesc cu respectarea indicațiilor date. El poate fi înlocuit din acest punct de vedere cu ciclul săptămânal. Un model ar fi cel de mai jos:

**CONSPECT NR. .....**

Clubul:
Grupa de vârstă:
Antrenor:

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Data: | |
| 2 | Teren: | |
| 3 | Durata antrenamentului: | |
| 4 | Intensitatea antrenamentului: | |
| 5 | Tema antrenemantului: * | |
| 6 | Mijloace utilizate în antrenament: | |
| 7 | Numărul de repetări: | |
| 8 | Antrenament individual: | |
| 9 | Indicații metodice<br>Observații | |

* În cazul efectuării controlului medical, al trecerii testelor fizice și tehnice, acestea se consemnează, înlocuindu-se evident tematica din ziua respectivă.



Scanned with OKEN Scanner

Consider că, în afara planurilor de pregătire menționate anterior, un rol important îl are și PLANUL DE PERSPECTIVĂ. În ideea în care antrenorii de copii și juniori lucrează pe termen lung cu selecția, inițierea și formarea unui viitor jucător de performanță, atunci planul de perspectivă este o NECESITATE. El poate fi "schițat" pe o perioadă cuprinsă între 2-4 ani, după cum urmează, și cuprinde următoarele elemente fundamentale:

1. perspectivele de creștere sportivă a grupului și a elementelor nominalizate pentru loturile naționale de juniori sau pentru echipa de seniori;
2. postul în echipă pentru care este pregătit și format (vorbim de echipa de seniori, relația antrenor principal - antrenor de copii și juniori);
3. planificarea obținerii la anumite intervale a unor indici de randament bine precizați care asigură posibilitatea însușirii sistematice și temeinice a elementelor de conținut ale sportivului respectiv și, odată cu aceasta, evitarea forțării organismului copiilor și juniorilor;
4. reactualizarea metodelor și mijloacelor de antrenament și joc prin promovarea noului, adaptat la condițiile și caracteristicile echipei;
5. stabilirea clară a unor obiective de instruire și de performanță (se spune că trebuie să "produci" nu să "câștigi" la nivel de copii și juniori).

Întreb deci: putem da un element de valoare dacă el "crește" într-o grupă slabă valoric, fără obiective de performanță? Orice antrenor de copii și juniori, chiar dacă nu recunoaște, dorește să câștige jocul pe care îl abordează echipa sa! Deci spiritul luptei pentru victorie trebuie cultivat! Asta nu înseamnă însă că nu există excepții, care de fapt nu fac decât să confirme regula! Și apoi, nu trebuie să uităm și sunt convins că știm cu toții, ce înseamnă un titlu de juniori I sau II pentru un junior! Și-l amintește toată viața, nu uită nici cele mai mici amănunte, fiindcă este primul titlu câștigat în fotbal! Iar în cele din urmă numai performanța urmărită cu asiduitate (dar să nu devină un scop în sine!) poate aduce VALOAREA.

În sfârșit, trebuie menționat că stabilirea ascendentă și în perspectivă a nivelului pregătirii sportivilor are o deosebită însemnătate în domeniul instruirii copiilor și juniorilor, aceasta deoarece, potrivit particularităților dezvoltării fizice și psihice la diferite vârste, capacitatea lor de randament nu este aceeași. Ca urmare, planurile curente și de perspectivă ale copiilor și juniorilor vor prefigura întotdeauna nivelul randamentului acestora, potrivit capacităților funcționale ale organismului la diferite vârste.

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 4

## PROBLEME MEDICO-PEDAGOGIE ÎN INSTRUIREA TIMPURIE ÎN FOTBAL

Dr. Gheorghe Untea

Procesul de instruire sportivă în pregătirea timpurie la fotbal prezintă o serie de caracteristici, un număr de șase factoridetermină modalitățile de instruire în pregătirea timpurie la fotbal, și anume :

1.- Concordanța dintre caracteristicile morfo-funcționale ale copilului și factorii instruirii sportive este determinată de variabilitatea potențialului copiilor de vârsta școlară. Diversitatea aspectelor pe care le prezintă această vârstă se datorează procesului de creștere, fapt care influențează ponderea factorilor de la o grupă de vârstă la alta.

Grupa de copii 9-12 ani se caracterizează prin creșterea globală a organismului. În această perioadă o serie de funcții și sisteme sunt bine dezvoltate anatomic și funcțional, în timp ce altele sunt rămase mult în urmă. La această grupă, pregătirea fizică reprezintă o componentă importantă, atingând 45-50% din totalul timpului afectat pregătirii. Trebuie să se știe că la această grupă, pregătirea fizică se caracterizează prin două aspecte :

- nu reprezintă un scop în sine ca obiectiv urmărit în antrenamente, ci decurge în mod secundar din volumul antrenamentelor;
- pregătirea fizică se realizează prinfolosirea mijloacelor de dezvoltare generală și armonioasă a copilului. Astfel, pregătirea fizică se va obține prin utilizarea unor mijloace de dezvoltare a calităților fizice de ordin general și în special a îndemânării. Perfecționarea unor calități fizice, cum ar fi forța sau rezistența, este greu de realizat, datorită caracteristicilor ce le prezintă copiii la această vârstă (musculatura slab dezvoltată, scheletul incomplet calcifiat, aparatele cardiovascular și respirator insuficient dezvoltate ).

Grupa de copii 13-14 ani, cuprinzând copii cu un grad mai mare de dezvoltare, impune restructurarea ponderii factorilor antrenamentului în funcție de noile caracteristici morfo-funcționale. Astfel, datorită creșterii explozive a scheletului și rămânerii în urmă a țesutului muscular, pregătirea va fi mai slab reprezentată (25%), și anume doar ca rezultantă secundară a lucrului pentru tehnică și tactică. Datorită terminării dezvoltării sistemului nervos periferic, unei bune coordonări și unui schelet aproape în întregime calcifiat, pregătirea tehnică reprezintă 35%. La această grupă, dezvoltarea sistemului nervos central, a scoarței cerebrale și a activității nervoase superioare permite includerea pregătirii tactice într-un procent destul de ridicat 25% existând chiar condiții fiziologice pentru începerea pregătirii psihologice 5%.

Grupa 15-18 ani, caracterizată printr-o bună dezvoltare somatică, cu o maturizare a glandelor sexuale, a aparatului cardiovascular și respirator, precum și a sistemului nervos, permite trecerea la prelucrarea din plin a



Scanned with OKEN Scanner

tuturor factorilor antrenamentului. Factorul fizic 30% i se acordă 1/3 din totalul antrenamentului, conținând exerciții pentru dezvoltarea forței, rezistenței și vitezei. Factorul tehnic 30% presupune existența unor calități fizice dezvoltate în anii precedenți. Factorul tactic poate fi prelucrat în bune condiții 30%, ca și cel psihologic 10%, atât datorită dezvoltării activității nervoase superioare, cât și aceleia a sferei proceselor psihologice. Iată și grafic ponderea factorilor antrenamentelor pe grupe de vârstă.

| Grupa de vârstă | Pregătirea fizică | Pregătirea tehnică | Pregătirea tactică | Pregătirea psihologică |
|---|---|---|---|---|
| 9-12 ani | 45% | 50% | 5% | 0 |
| 13-14 ani | 25% | 35% | 25% | 5% |
| 15-18 ani | 30% | 30% | 30% | 10% |

2.- Concordanța dintre caracteristicile morfo-funcționale ale copilului și mijloacele instruirii sportive timpurii. Natura mijlocului folosit trbuie să fie în strânsă coordonanță cu gradul de dezvoltare a calităților fizice.

La grupele copiilor dintre 9-14 ani se vor folosi elemente din jocurile sportive. Având în vedere particularitățile procesului de creștere în această perioadă este bine să vă preocupe trei mari probleme:

- procesul de creștere generală, care trebuie stimulat prin folosirea atât a elementelor de gimnastică, cât și a jocurilor dinamice și înotul;
- procesul de creștere segmentară; știind că în această perioadă ritmul nativ de creștere a trenului inferior este de trei ori mai mare ca a celui superior, se vor folosi ca preponderente elemente de gimnastică de bază pentru dezvoltarea trenului superior. În felul acesta se poate compensa dezvoltarea nearmonioasă a corpului copiilor, la care ritmul mare nativ de creștere a trenului inferior este accentuat prin practicarea fotbalului;
- predispoziția pentru atitudini deficiente ale coloanei vertebrale și predispioziția la diverse deficiențe fizice ale coloanei vertebrale, cauzate de diferența dintre creșterea rapidă a scheletului și rămânerea în urmă a dezvoltării musculaturii, caracteristică vârstei de 13 - 14 ani. Această situație trebuie compensată prin folosirea cu precădere a exercițiilor de gimnastică pentru dezvoltarea musculaturii de susținere a coloanei vertebrale.

3.- Adaptarea parametrilor efortului fizic la posibilitățile biologice ale copilului. Eficiența unui antrenament este legată de concordanța dintre parametrii efortului și capacitatea biologică a organismului care-l efectuează. Un efort cu parametri mult inferior posibilităților de lucru ale organismului nu dă nici un rezultyat pozitiv, la fel ca un efort ai cărui parametri depășesc cu mult posibilitățile, producând o oboseală rapidă.

Volumul este strâns legat de gradul de dezvoltare a rezistenței. El este redus la grupa 9-12 ani și crește odată cu vârsta.

Intensitatea este legată de gradul de dezvoltare morfo-funcțională a corpului, deci de posibilitățile de adaptabilitate a marilor funcțiuni la un efort



Scanned with OKEN Scanner

anumit.

Gradul de dificultate este condiționat de gradul de dezvoltare a calităților fizice ( forță și îndemânare ), precum și de nivelul și gradul general de antrenament ai copilului.

Parametrii efortului fizic la copiii ce practică pregătirea timpurie la fotbal în funcție de următorii factori:

- gradul de dezvoltare morfo-funcțională a copilului;
- gradul de antrenament (de adaptabilitate la efort);
- perioada pregătitoare în care se află subiectul;

Din observațiile culese în timp, s-a observat că evoluția parametrilor antrenamentului variază în modul următor :

- la grupa 9 - 12 ani, volumul lecțiilor de antrenament este redus la 50 - 60 de minute și fragmentat în perioade separate prin interval de repaos. Volumul săptămânal oscilează între 150 - 210 minute în timpul anului școlar și 250 - 300 minute în lunile de vacanță, intensitatea fiind situată între mică și medie, iar gradul de dificultate redus.
- la grupa 13 - 14 ani, volumul lecției de antrenament crește între 60 - 100 minute, totalizând săptămânal 250 - 350 minute. Intensitatea este medie, în timp ce gradul de dificultate crește de la slab la mediu.
- la grupa 15 - 18 ani, datorită organismului bine dezvoltat și a unui nivel corespunzător de pregătire, volumul unei lecții de antrenament variază între 100 - 150 minute, atingând săptămânal valori între 350 și 470 minute. Intensitatea poate fi mai mare în unele momente, apărând "vârfurile de făcut", iar gradul de dificultate poate fi crescut .

4.- Respectarea în pregătirea timpurie la fotbal a aplicării proporționale a legilor de bază ale antrenamentului sportiv. După cum am văzut, procesul de instruire în pregătirea timpurie la fotbal prezintă o serie de particularități. Totuși, vorbind despre legile de bază ale acestuia, ele sunt aceleași ca la sportivii adulți, respectând particularitățile de vârstă. Cauzele care condiționează aplicarea legilor de bază ale antrenamentelor sportive în pregătirea timpurie la fotbal sunt:

- capacitatea de efort a copilului;
- gradul de dezvoltare a calităților fizice;
- ritmul de recuperare după efort.

Legile de bază ale antrenamentului sportiv în pregătirea timpurie la fotbal sunt următoarele:

GRADAREA este principiul care reglează atât cantitativ, cât și calitativ creșterea parametrilor efortului. Astfel, în privința volumului de lucru, el este redus la copii, mediu la grupa 13 - 14 ani și poate fi mare la juniori. Situația este asemănătoare și în privința celorlalți doi parametri ai efortului : intensitatea și gradul de dificultate. Gradarea poate fi lentă, până la 14 ani, sau mai bruscă la juniori și adulți, în funcție de obiectivele propuse.

REPETAREA se referă atât la intervalul dintre antrenamente, cât și la numărul, ritmicitatea și frecvența repetării exercițiilor sau complexelor de exerciții din cadrul unei lecții de antrenament. Referitor la intervalul dintre antrenamente, trebnuie să menționăm că la grupa de 9 - 12 ani, din cauza unor insuficiente



Scanned with OKEN Scanner

mijloace de adaptare la efort, se poate repeta lecția de antrenament numai după 48 ore. Acest interval de timp reprezintă perioada minimă în care organismul copilului poate recupera oboseala unei lecții de antrenament sau a unui joc. În schimb, la celelalte grupe, la care organismul prezintă un grad de antrenament și adaptare mai mare, oboseala unei lecții de antrenament sau a unui joc poate fi recuperată și în 24 de ore.

De aceea, de la caz la caz, în funcție de volumul, intensitatea și nivelul la care a fost solicitat copilul la lecția de antrenament precedentă, se va fixa intervalul față de lecția următoare.

PRINCIPIUL REPETĂRII prezintă o mare importanță în pregătirea timpurie în fotbal. Prin repetarea exercițiilor tehnice se formează la nivelul scoarței legături temporare între diversele arcuri reflexe care compun mișcările. Prin repetarea acestor mișcări, legăturile temporare capătă un oarecare grad de stabilitate, formându-se astfel noi legături nervoase, denumite stereotipuri dinamice. Perfecționarea stereotipurilor dinamice stă la baza deprinderilor motrice și constituie unul din obiectivele de bază ale pregătirii timpurii la fotbal. Menționăm că la această vârstă, și în special la între 9 - 14 ani, sistemul nervos prezintă o serie de particularități foarte favorabile formării stereotipurilor dinamice.

O serie de calități psihice caracteristice acestei vârste ușurează procesul de formare a deprinderilor motrice: imitația mai ales la copii între 9 - 14 ani, servește ca mijloc principal de percepere și învățare a noilor mișcări. Memoria e activă și intuitivă, cu condiția ca factorul stimulator (antrenamentul) să acționeze repetat asupra focarului reprezentativ cortical. Logica este intuitivă la 9 - 12 ani și abstractă la 13 - 14 ani. Aceștia execută " ce văd " prin perceperea directă și nemijlocită prin intermediul analizatorului vizual, nemaifiind nevoie de teoretizarea aspectului logic al acțiunii. Acest fapt presupune o grijă deosebită din partea antrenorului la demonstrarea exercițiilor și în comportarea și atitudinea sa.

PREGĂTIREA MULTILATERALĂ se realizează la un anumit grad în cadrul pregătirii timpurii. Organismul copilului de vârstă școlară în plină dezvoltare anatomică și funcțională, ritmul diferit de creștere a unor segmente, predispoziția pentru diverse atitudini sau deficiențe fizice, fac ca principiul multilateralității să capete o mare importanță în procesul de pregătire a copiilor ce practică învățarea timpurie a fotbalului. El se reflectă, în mod practic, în creșterea volumului pregătirii fizice la grupele de vârstă mai mică, determinând utilizarea timpului afectat pregătirii fizice generale, cu accent pe dezvoltarea generală a organismului. Este complet greșită părerea unor antrenori care consideră pregătirea timpurie destinată exclusiv pregătirii fotbalistice, neglijânddezvoltarea globală a organismului.

INDIVIDUALIZAREA procesului de pregătire face parte integrantă din pregătirea timpurie la fotbal. Criteriile care stau la baza individualizării sunt:

- gradul de dezvoltare somatică a copilului. Astfel la copiii slab dezvoltați față de vârsta lor sau care prezintă diverse deficiențe fizice se aplică un program individualizat în cadrul antrenamentului, în vederea remedierii acestor deficiențe;



Scanned with OKEN Scanner

- gradul de dezvoltare a marilor funcțiuni. La copiii care prezintă sechele după diverse boli, fie congenitale, fie intercurente, pentru care nu este contraindicat efortul, se va aplica un program de pregătire corespunzător pentru recuperarea deficiențelor funcționale existente.

- gradul de antrenament al copilului limitează parametrii efortului. astfel, doi copii de aceeași vârstă pot prezenta grade de antrenament diferite, ca urmare a diferenței între vechimea practicării sportului, între posibilitățile biologice individuale, etc. Aceștia, deși de aceeași vârstă, este evident că nu vor putea suporta același antrenament, ci va fi nevoie de individualizare;

5.- Selecționarea formelor de instrure sportivă adecvate copiilor. Caracterul global al solicitării organismului în timpul efortului este dat și de forma de organizare a acestuia. Cea mai simplă formă de pregătire timpurie este jocul neorganizat, pe care copiii îl practică ore în șir pe diverse locuri virane. Deoarece jocul se desfășoară între adversari direcți, de valori apropiate, parametrii efortului sunt reglați în mod automat prin accepțiunea spontană a participanților. În astfel de jocuri se realizează o stare de echilibru, efortul decurgând în condiții optime față de posibilitățile copiilor.

Din punct de vedere, felul de desfășurare a jocului liber între copii reprezintă forma ideală de pregătire pentru grupa 9 -12 ani.

Jocul dirijat este o formă superioară de pregătire, caracterizată grupei de 13 -14 ani, în care singurele condiționări sunt date de regulile jocului de fotbal.

Antrenamentul dirijat este forma principală de pregătire a juniorilor și de mai multe ori și pentru celelalte grupe. Caracteristicile antrenamentului dirijat sunt date de gradul de pregătire a copiilor care îl efectuează, sarcinile și obiectivele lui, perioada de pregătire, etc.

Jocul oficial este forma cea mai înaltă de pregătire, care pune organismul copilului în confruntări similare cu cele ale adultului.

6.- Adaptarea obiectivelor instruirii sportive timpurii la posibilitățile și cerințele globale ale vârstei. Propunerea unor obiective prea mari subordonează profilul instruirii la un nivel de solicitare prea intensă a organismelor. Uneori, cu eforturi mari se va realiza acest obiectiv în dauna procesului de creștere.

Obiectivele social-biologice sunt cele care urmăresc obținerea unor dezvoltări bune și armonioase atât a fizicului, cât și a funcțiilor organismului copilului, precum și dezvoltarea cunoștințelor generale și a proceselor intelectuale. Ele constitue obiectivele de bază ale pregătirii timpurii în fotbal, menite să formeze jucători cu un potențial biologic înalt, care să suporte cu ușurință procesul de instruire de performanță.

Obiectivele sportiv-estetice urmăresc dezvoltarea aptitudinilor pentru jocul de fotbal, motiv pentru care antrenorii să nu " sufoce " fantezia creatoare a micilor fotbaliști ci să o dirijeze cu mult tact pregătirii acestora, conform legilor fiziologice și pedagogice specifice pregătirii timpirii la fotbal.



Scanned with OKEN Scanner

# DEZVOLTAREA SOMATICA ȘI NEUROPSIHICA A COPIILOR ȘI JUNIORILOR

Pregătirea timpurie în jocul de fotbal, se adresează vârstei școlare ( 7 - 18 ani ) care reprezintă epoca cea mai frământată, de scimbare a ființei umane, de creștere și dezvoltare generală.

Încadrarea copilului într-un anumit ritm de viașă, într-un anumit mediu social, poate să ajute și să grăbească maturizarea lui atunci când cerințele și cerințele corespund etapei de dezvoltare sau, dimpotrivă poate să dăuneze și deci să întârzie creșterea sau maturizarea lui, atunci când acestea sunt în discordanță.

Dezvoltarea somatică a ființei umane cuprinde o multitudine de aspecte, diversele părți componente ale corpuri având ritmuri de creștere diferită, fiind în continuă schimbare până la adolescență.

Studiindu-se evoluția indicelui de armonie biacronio-bitrohanterian s-a observat că în perioada de vârstă 0 -7 ani, trenul superior este foarte slab dezvoltat față de bazin, producându-se o negativare a raportului diametrelor biacromio-bitrohanterian, corpul copilului prezentând schematic aspectul unui triunghi cu baza în jos. De la 7 la 12 ani, o dată cu creșterea generală a organismului și a toracelui, raportul biacromio-bitrohanterian se egalează, aspectul schematic al corpului semănând cu un dreptunghi. Perioada de la 13 la 14 ani este caracterizată printr-o creștere "explozivă" a lungimii corpului. Dacă până la 12 ani corpul copilului a crescut global, însă într-un ritm moderat, la această vârstă creșterea se produce brusc. Acest salt cantitativ, bazat în special pe creșterea masivă a scheletului, contrastează cu dezvoltarea masei musculare.

Această perioadă de creștere diferențiată este urmată de o stabilizare relativă a ritmului de creștere în perioada 15 -18 ani, când dezvoltarea scheletului este terminată în mare,continuând cu o creștere intensă a organelor interne, a țesutului muscular și osos.

Indicele de armonie biacromio-bitrohanterian se pozitivează, toracele se dezvoltă mai mult decât bazinul, odată cu apariția caracterelor sexuale secundare, luând schematic aspecte de triunghi cu baza în sus.

Scheletul osos al copilului suferă în această perioadă modificări calitative și cantitative. Dacă sugarul și copilul mic au scheletul de o consistență cartilaginoasă cu un conținut mare de apă, treptat, în cartilaje încep să se depună săruri minerale și consistența acestuia crește, apar nuclee de osificare din centrul cărora încep să se depună săruri, calcare.

Deci la copiii de până la 12 ani,osificarea este la început, păstrându-și caracterul cartilaginos. După 13 ani, osificarea este avansată, însă nu este terminată, cartilajele de creștere sunt încă active.



Scanned with OKEN Scanner

| Nuclee de creștere | Vârsta la care se termină osificarea |
|---|---|
| Epifiza inferioară a tibiei și peroneului | 16 ani |
| Capul femurului și marele trahonter | 17 ani |
| Epifiza superioară a tibiei și peroneului | 18 ani |
| Epifiza inferioară a femurului | 18 ani |

Segmentele fiind lungi, datorită creșterii explozive a scheletului, musculatura este încă slab dezvoltată, având însă în vedere că totuși musculatura este în formare iar mobilitatea articulară este foarte mare, se recomandă antrenamente pentru însușirea deprinderilor tehnice.

Până la 12 ani, musculatura este într-un echilibru relativ față de schelet, după această vârstă, scheletul se dezvoltă exploziv, musculatura rămânând în urmă, motiv pentru care exercițiile pentru forță vor fi introduse cu foarte mare atenție, mai mult din culcat și șezând, progresiv și pe măsură ce masa activă se îmbunătățește și volumul va crește. De asemenea nici exercițiile de viteză nu vor fi prea numeroase pentru că copiii au pârghii mari și forță mică, în schimb se poate lucra cu succes la îmbunătățirea ritmului (frecvenței) care mai târziu favorizează dezvoltarea vitezei.

La vârsta junioratului, dezvoltarea musculaturii, ajunge din urmă dezvoltarea scheletului, favorizând lucrul pentru forță, iar spre sfârșitul perioadei și pentru viteză. Pentru o mai bună înțelegere a evoluției greutății masei active în raport cu greutatea corpului, redăm grafic, raportul la diferite grupe de vârstă:

| Vârsta | Raportul dintre greutatea mușchilor și greutatea corpului |
|---|---|
| 9 - 12 ani | 27.2% |
| 13 - 14 ani | 32.65 |
| 15 - 18 ani | 44.2% |

În timp ce până la vârsta de 12 ani înălțimea a crescut proporțional cu greutatea (etapa de dezvoltare globală a organismului), raportul între înălțime și greutate rămânând același, după 13 ani se produce un decalaj prin creșterea exagerată a înălșimii în detrimentul greutății. După 15 ani raportul tinde din nou să se normalizeze. Dezvoltarea greutății se face atât pe seama creșterii scheletului, a musculaturii, a țesutului adipos, precum și a organele interne.

Printre deficiențele fizice mai frecvent întâlnite la aceste vârste sunt;

- tulburările de creștere a căror cauze se pot sistematiza astfel:
  - tulburări hormonale
  - tulburări ale funcțiilor viscerale
  - tulburări nutriționale și metabolice
  - afecțiuni degenerative ale scheletului și cartilajelor



Scanned with OKEN Scanner

- tulburările de poziție ale coloanei vertebrale :

- scolioza, constă din modificarea în plan frontal a axului coloanei vertebrale, formând o curbură care poate fi simplă sau dublă. Semnele scoliozei sunt: căderea umărului respectiv cu câțiva centimetri față de nivelul umărului opus; unghiul format între cot și trunchi, în poziția stând în picioare cu mâinile atârnate pe lângă corp, este mai mic în partea respectivă.

- cifoza constă din devierea axului coloanei vertebrale în plan sagital, formând o curbură cu deschiderea înainte, ceea ce dă copilului respectiv aspectul de cocoșat. Principalele semne ale cifozei sunt: deformația coloanei vertebrale, umerii aduși înainte etc.

- lordoza constă din devierea axului coloanei vertebrale în plan sagital, formând o curbură cu deschiderea înapoi.

- scolioza sau cifoza gravă, cu deformări ale cutiei toracice. Aceste deficiențe sunt foarte grave, ele afectând atât funcția cât și dezvoltarea organelor interne. Aceste deficiențe sunt la origine simple scolioze sau cifoze, care, necorectate la timp printr-un program de cultură fizică medicală adecvat, au dus cu timpul la grave deformări .

- tulburări ale creșterii extremităților:

- picioare în X - genunchii prezintă o angulație internă față de axul membruluiinferior, sau picioare în O - genunchii prezintă o angulare externă în raport cu axul membrului inferior.

- piciorul plat - o cădere a bolții piciorului

- asimetria membrelor inferioare (unul mai scurt) are ca urmare basculareа bazinului cu conse cințe asupra coloanei vertebrale

- diverse distrofii adipoase, de cele mai multe ori endocrine.

Cele două sisteme de semnalizare au la bază reflexele condiționate. Primul sistem de semnalizare informează scoarța asupra însușirii obiectelor și fenomenelor din mediul înconjurător, care sunt reținute de scoarță sub formă de senzații, percepții sau reprezentări.

al doilea sistem de semnalizare, propriu numai omului, este reprezentat de cuvinte. Datorită capacității scoarței cerebrale de a memora și apoi sintetiza informațiile primite, oamenii pot comunica între ei cu ajutorul vorbirii.

Pe baza limbajului, senzațiile și percepțiile se pot dezvolta în reprezentări și mai târziu în judecăți și raționamente abstracte. Limbajul oral poate fi dialogat sau monologat. Deseori, la copiii de 9 - 12 ani, se observă însoțirea unei mișcări cu un monolog. De exemplu, când un copil se joacă singur cu balonul, acesta își repetă cu voce tare mișcările efectuate. La copiii de 13 - 18 ani, se întâlnește de obicei forma dialogată ca mijloc de comunicare între antrenori și copii sau între copii.

Procesele de cunoaștere ale copiilor și juniorilor care practică jocul de fotbal sunt următoarele:

I.- Gândirea - este reprezentată în conștiința omului a obiectelor și fenomenelor mediului înconjurător, precum și analiza caracteristicilor și a raporturilor dintre ele.

Operația de gândire se face pe baza proceselor de analiză și sinteză, care pot îmbrăca aspecte comparative de abstractizare sau generalizare



Scanned with OKEN Scanner

a datelor culese. La copiii până în 12 ani, datorită potențialului funcțional redus și volumul minim de cunoștințe, gândirea are un caracter imediat practic. Astfel, pentru ei jocul de fotbal înseamnă "jocul cu mingea ". De aceea ei nu pot fi supuși unor reguli tactice de joc (de exemplu jocul fără minge, plasamentul,etc). La grupa 12 - 15 anigândirea capătă caracterul unei logici abrupte, obiectele și fenomenele fiind percepute cu însușirile lor particulare, deoarece sinteza și generalizarea sunt încă deficitare. La copii de 15 - 18 ani, volumul cunoștințelor a crescut, posibilitățile funcționale ale scoarței s-au dezvoltat, încât la aceștia gândirea devine mai complexă și apare înțelegerea conștientă.

II.- Senzațiile și percepțiile sunt activități psihice elementare, care, prin intermediul organelor de simț, informează scoarța asupra caracteristicilor și fenomenelor cu care vin în contact.

Organele de simț sunt:ochiul, urechea, limba nasul, pielea care au un rol deosebit în coordonarea mișcărilor.

Sistemul nervos este elementul care dirijează și coordonează întreaga activitate a organismului uman, contribuid în același timp și la încadrarea complexă a ființei umane în mediul biologic și social. Creșterea rapidă a substanței cerebrale, mielinizarea nervilor, creșterea circumvoluțiunilor și a numărului celulelor cerebrale se produce până la 7 ani, astfel ca după această vârstă copilul este deja apt să dezvolte o activitate nervoasă superioară. Sistemul nervos al omului cuprinde sistemul nervos al vieții de relație și sistemul nervos vegetativ. Sistemul nervos al vieții de relație realizează integrarea omului în mediul social și biologic. El se compune din :sistemul nervos central și sistemul nervos periferic.

Dezvoltarea activității nervoase la copii și juniori

Procesele de bază ale activității nervoase superioare și dinamica corticală se desfășoară pe baza celor două procese fundamentale ale fiziologiei nervoase : excitația și inhibiția.

Excitația reprezintă creșterea complexă a activității unei celule sau a unui grup de celule dintr-o anumită zonă a scoarței cerebrale, în timp ce inhibiția este reducerea activității acestora.

Analizând aceste două procese, se poate observa că la copii dintre 9 - 12 ani - predomină excitația . Copiii de această vârstă sunt agitați, nu se pot stăpâni( în mișcări, vorbe, acțiuni), trec ușor de la o stare la alta. Treptat la grupa 13 - 15 ani și mai ales la cei de peste 16 ani, o dată cu creșterea inhibiției, se produce un echilibru între cele două procese. Ei devin mai ponderați, mai ascultători, etc.

Inhibiția, este două feluri:

- inhibiția necondiționată este reducerea cativității celulelor sub influența unor stimuli externi sau inhibiția de protecție cauzată de oboseala celulelor nervoase. Inhibiția necondiționată externă se manifestă cu precădere până la 12 ani. De exemplu, copiii aflându-se în plină desfășurare a unei activități(cântec, joc de fotbal), apariția unui excitant extern puternic (tunet, înțepătură) îi face să-și înceteze brusc și total activitatea, deoarece focarul de excitație corticală care conduce acea activitate este inhibat brusc de excitantul



Scanned with OKEN Scanner

exterior. Inhibiția de protecție apare când celula nervoasă ajunge la un grad de oboseală. Ea se produce practic prin apariția somnului.

- inhibiția condiționată este procesul prin care se perfecționează și adâncesc reflexe condiționate învățate. Inhibiția condiționată are trei forme : de stingere, de întârziere și de diferențiere. Reflexul condiționat este un proces nervos complex, generalizat, care se precizează cu ajutorul inhibiției condiționate. Ca xemplu putem da învățarea comportării copilului înaintaș față de jocul "la ofsaid" al apărătorilor. În timpul jocului, pătrunderea atacantului în viteză spre poarta adversă se face în mod reflex. Cum însă regulamentul de joc interzice poziția de ofsaid, cu ajutorul inhibiției de diferențiere prelucrată în lecțiile de antrenament, când în timpul unei acțiuni de atac în viteză jucătorul vede că este pe cale de a se plasa în spatele adversarilor apărători, în mod automat inhibiția de diferențiere acționează asupra scoarței sale, oprindu-i reflex deplasarea de ultimul apărător. Nu trebuie uitat, totuși, că folosirea intensă și de durată a unor exerciții care solicită excesiv inhibiția condiționată provoacă reflex o creștere a excitabilității generale a sistemului nervos, copiii devin nervoși, surescitați, neatenți.

Activitatea de analiză și sinteză reprezintă cele două funcții principale ale scoarței cerebrale.

Analiza este procesul de precizare a unor însușiri generale și speciale ale lumii obiective, perfecționându-se cu ajutorul inhibiției de diferențiere.

Sinteza este îmbinarea mai multor focare de excitație referitoare la însușiri sau acțiuni dobândite prin intermediul analizei și înglobarea lor în noțiuni sau acte reflexe - condiționate.

Dacă asupra acelorași zone de excitabilitate se acționează mai multă vreme cu repetări înlănțuite în aceeași ordine, între acestea se formează legături temporare. Aceste legături, cu un caracter semistabil stau la baza stereotipurilor dinamice, care constitue mecanismul fiziologic al deprinderilor motrice. De exemplu: preluarea unei mingi se face în mod automat, fiind formată o deprindere motrică caracterizată prin stabilirea unei legături temporare între zona corticală optică (copilul vede că vine mingea) și între zona motorie (care comandă mișcările picioarelor pentru primirea mingiei).

O atenție deosebită trebuie acordată formării deprinderilor motrice la copii, deoarece vârsta grupelor până la 15 ani oferă condiții ideale pentru formarea acestor stereotipuri dinamice. În această perioadă se pun bazele execuțiilor tehnice corecte, cărora antrenorii trebuie să le acorde toată atenția.

procesul de pregătire timpurie are o influență asupra organelor de simț. Astfel, simțul orientării în spațiu, simțul chinestezic (al stării mușchilor) sunt mai dezvoltate la copii care practică sportul. Un rol important în dezvoltarea organelor de simț îl are al doilea sistem de semnalizare, limbajul, prin care antrenorul poate grăbi antrenarea și dezvoltarea acestora. La grupa 9 - 12 ani, senzațiile și percepțiile au un caracter descriptiv, adică se mărginesc la simpla reprezentare a însușirilor obiective și fenomenelor cercetate. La grupa 13 - 15 ani, ele au un caracter interpretativ, în sensul că încă se fac relații între diversele aspecte percepute și alte date și însușiri memorate anterior. La grupa 16 - 18 ani senzațiile și percepțiile au deja un caracter consistent, ei



Scanned with OKEN Scanner

înțelegând caractersitcile și relațiile obiectelor și fenomenelor.

Un rol important îl are în perioada copilăriei, dezvoltarea percepției spațiului și formelor. La grupa 9 - 12 ani apar uneori dificultăți în aprecierea atât a formei, cât și a distanțelor. Aceste dificultăți se datoresc existenței unor legături încă slabe și instabile între analizorul optic și cel chinestezic. De aceea copiii nu apreciază corect distanța, nu au adresă în trimiterea mingiei, sar la cap cu întârziere sau prea devreme. Dezvoltarea percepției spațiului și formei poate fi ajutată dacă antrenorul folosește limbajul, transmițând astfel copilului direct din propria experiență. La grupa 9 - 12 ani, uneori aceștia uită jucând ore în șir, alteori, când așteaptă ceva, minutele li se par ceasuri. Aplicarea unui program regulat și constant are ca rol fixarea reflexă a unui ritm care urmărește dezvoltarea orientării în timp.

III.- Memoria - este capacitatea scoarței de a fixa, păstra și reactualiza diferite relații asupra lumii înconjurătoare. Astfel, începând de la naștere, diversele senzații și percepții se întipăresc în celulele creierului, lărgind sfera de cunoștințe a ființei respective. Experiența personală se obține cu ajutorul funcțiilor memoriei: funcția de întipărire se referă la durata persistenței ei în memoria omului, iar funcția de reactualizare se referă la folosirea comparativă a informațiilor memorate în diverse situații. La grupa 9 - 12 ani, funcția de întipărire este bine dezvoltată (copiii prind ușor, dar uită repede), funcția de păstrare este însă deficitară. De aceea la această grupă se dă un număr mic de probleme, dar care se repetă des. Însușirile memoriei sunt aspecte care interesează în egală măsură pe educator, profesor, antrenor și medic. Astfel, prin volumul memoriei înțelegem totalitatea cunoștințelor acumulate, care pot fi corespunzătoare sau nu vârstei copilului. Rapiditatea memoriei ne face să distingem copiii precoce de cei întârziați. Durata memoriei se referă la timpul de păstrare a cunoștințelor. Reproducerea este acțiunea pe care copilul o efectuează după ce a recunoscut o situație deja știută și o poate reproduce. Ultimele două însușiri prezintă mare importanță de dezvoltarea cunoștințelor tactice de joc. Pentru dezvoltarea acestor însușiri ale memoriei este indicat să se lucreze începând de la grupa 13 - 14 ani.

IV.- Imaginația este mecanismul cu ajutorul căruia, pe baza unor reprezentări memorate anterior, creierul uman poate elabora imagini noi.

Dacă memoria este rezultatul prelucrării și sintetizării unor date pe baza stabilirii unor noi legături nervoase, imaginația poate avea un caracter voluntar, atunci când căutarea de forme noi se face în mod intenționat. Acestui fel de imaginație caracteristic adultului i se datorează marile creații și invenții ale omenirii. Imaginația poate fi involuntară, când imaginile elaborate vin spontan, de obicei haotic sau reproductiv, când este rezultatul unui număr limitat de reprezentări sintetizate, iar imaginea rezultată nu depășește cadrul acestora. Imaginația reproductivă sau imitativă este caracteristica copiilor între 9 - 14 ani, care în timpul jocurilor de fotbal se limitează la executarea unor manevre văzute sau învățate anterior. Iată de ce antrenorii trebuie să-și controleze în permanență atitudinea și expresiile. Imaginația creatoare apare treptat, reflectarea ei concretă în joc este fantezia, element căruia antrenorul



Scanned with OKEN Scanner

trebuie să-i acorde o deosebită atenție. Limitarea și încadrarea copiilor în reguli simpliste și rigide de joc frânează tocmai această funcție a imaginației.

V.- Atenția este îndreptarea selectivă a activității creierului asupra unor obiecte sau fenomene din lumea înconjurătoare. Obiectul sau fenomenul respectiv se proiectează pe scoarța cerebrală într-o anumită zonă, care prezintă o excitabilitate mai mare, astfel încât analizarea lui se face mai clar și mai selectiv. Atenția este o calitate psihică ce se dezvoltă o dată cu vârsta.

Atenția voluntară este caracteristica copiilor școlari. Dintre particularitățile atenției menționăm în primul rând stabilitatea, care se referă la durata în care copilul își poate menține atenția exclusiv asupra unui obiect sau fenomen. La grupe mici, datorită unei stabilități reduse a atenției, aceștia nu pot urmări timp îndelungat o explicație sau o lecție. Ei se plictisesc ușor.

Concentrarea este însușirea de a orienta atenția exclusiv asupra unui fenomen. Spre deosebire de stabilitate, concentrarea este prezentă intens și la grupa de 9 - 12 ani. Astfel, deseori atenția acestora fiind foarte concentrată asupra jocului de fotbal, ei uită să mănânce, nu observă că s-a înnoptat, etc.

În procesul de pregătire timpurie, antrenorul trebuie să urmărească cu grijă dezvoltarea atenției, folosind un limbaj atrăgător, punând întrebări în vederea mobilizării atenției, etc. O atenție deosebită se impune acordării pauzelor și momentelor de relaxare, deoarece solicitarea prelungită a atenției unui copil duce la oboseală nervoasă rapidă.

## PARTICULARITĂȚILE VIEȚII AFECTIVE ÎNTRE 9 - 18 ANI

Ființa umană nu rămâne insensibilă la fenomenele ce se petrec în jurul său. Diversele situații creează omului sentimente și emoții, stări psihice care exprimă atitudinea omului față de reflectarea unor obiecte și fenomene din lumea obiectivă. Fiecărui om îi sunt caracteristicianumite stări afective. Astfel, doi indivizi pot avea reacții deosebite față de același fenomen, după cum același om își poate schimba sentimentele despre același fenomen. Mecanismul formării emoțiilor și sentimentelor are la bază reflexele necondiționate (din naștere), care, corelându-se cu senzațiile procurate de organele de simț asupra fenomenului respectiv ajung în centrii nervoși de la baza creierului. Prin inyermediul legăturilor temporare ce se fixează între scoarță și acești centri nervoși, natura sentimentului sau emoției este trecută prin funcția de analiză și sinteză a creierului.

Viața afectivă a copiilor între 9 - 18 ani prezintă o gamă foarte variată de aspecte, fiind într-o continuă trnsformare, în concordanță cu evoluția proceselor afective. La copiii între 9 - 12 ani, la care scoarța prezintă o capacitate slabă de analiză și sinteză, emoțiile și sentimentele au un caracter momentan apărând și dispărând o dată cu fenomenul care le produce. Gradul de dezvoltare a celui de al doilea sistem de semnalizare influențează puternic viața afectivă a copilului. Din această cauză la copiii între 9 - 12 ani pot apare emoții și senzații de tip imitativ, "contagioase", provocate nu de experiența personală, ci din transmiterea verbală de la copil la copil (teama de reptile, de apă, etc.).



Scanned with OKEN Scanner

Dezvoltarea inhibiției condiționate influențează puternic durata și caracterul emoției. La copiii între 9 - 12 ani, inhibiția condiționată fiind slab dezvoltată, emoțiile și sentimentele au caracter exploziv, necontrolat (mânie, plâns). Treptat, o dată cu dezvoltarea inhibiției condiționate, emoțiile și sentimentele devin mai stăpânite, sunt "filtrate" prin funcția analitico-sintetică a scoarței.

Acumularea unei experiențe personale în domeniul emoțiilor și al vieții afective, face ca să se contureze anumite sentimente, cum ar fi:

- sentimentele morale, exprimate prin sentimentul de mulțumire sau nemulțumire, se formează prin completarea și dezvoltarea stărilor emoționale pozitive și negative ale copilului, în legătură cu reușita sau nereușita unei acțiuni întreprinse.

Dragostea de învățătură, de sport, este un sentiment ce se dezvoltă treptat. În dezvoltarea sentimentului de dragoste de sport un rol important îi revine antrenorului, care trebuie să găsească cele mai atractive forme, să folosească diverși stimulenți ca să dezvolte atracția copilului pentru sport. spiritul de echipă apare abia după 12 ani și se conturează între 15 - 18 ani.

- sentimentele intelectuale corespund sentimentului de certitudine pe care un copil îl are atunci când este pus în fața unei situații pe care o cunoaște bine. La formarea acestui sentiment concură apariția unor stereotipuri complexe. Manifestarea acestui sentiment este în strânsă legătură cu personalitatea copilului. Astfel, la copiii între13 - 18 ani fiecăruia îi este caracteristic un anumit mod de a rezolva o situație de joc ivită pe teren. Antrenorul trebuie să dirijeze dezvoltarea pozitivă a fanteziei și personalității în joc.

Este de remarcat faptul că la dezvoltarea dragostei pentru jocul de fotbal, antrenorul poate folosi cu succes o serie de metode, cum ar fi: înzestrarea cu echipament bine confecționat și frumos colorat, urmărirea în direct a unor jocuri internaționale sau naționale, vizionarea unor videocasete cu subiect fotbalistic, postere, etc.

În formarea acestor sentimente exemplul cel mai bun îl dă antrenorul prin activitatea pe care o desfășoară de la începutul antrenamentului până la sfârșit, prin felul în care conduce programul, tonul folosit, limbajul, ținuta, etc.

## PROBLEMELE NUTRIȚIEI - ALIMENTAȚIA

Ansamblul de alimente care trebuie consumate zilnic, pentru a acoperi nevoile organismului, constituie rația alimentară.

Problema rației alimentare, a compoziției chimice a alimentelor, a caloriilor legate de vârsta și activitatea tânărului fotbalist, a stat și stă în atenția specialiștilor, pentru că aceasta trebuie să asigure :

- necesarul de materii cu rol plastic, folosite de organism în procesul cunoașterii;
- acoperirea cheltuielilor energetice folosite pentru desfășurarea activităților zilnice (școală, joacă ) cât și a celei necesare desfășurării activității sportive;



Scanned with OKEN Scanner

- creşterea capacităţii organismului de susţinere a efortului fizic, prin creşterea de masă musculară, aport corespunzător de vitamine şi săruri minerale;

- scurtarea perioadei de restabilire, prin facilitarea reacţiilor din cadrul proceselor de refacere.

## NECESITĂŢILE ALIMENTARE BAZALE ALE COPILULUI CARE PRACTICĂ FOTBALUL

| Vârsta | Greutatea | Calorii/kg corp | Calorii total | Proteine | Glucide | Lipide |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8-9 ani | 32-35 kg | 73 | 2340-2555 | 16% | 54% | 30% |
| 10-11 ani | 36-42 kg | 73 | 2550-3066 | 16% | 54% | 30% |
| 12-13 ani | 43-54 kg | 75 | 3225-4050 | 17% | 54% | 29% |
| 14-15 ani | 55-59 kg | 75 | 4125-4425 | 17% | 54% | 29% |
| 16-17 ani | 60-62 kg | 73 | 4400-4525 | 16% | 55% | 29% |
| 18-19 ani | 63-66 kg | 73 | 4600-4825 | 16% | 56% | 28% |

Alimentele nu sunt clasificate numai după compoziţia lor chimică, în proteine, glucide , lipide, ci şi în categorii de alimente, deoarece fiecare produs este în reaitate un ansamblu din aceste componente fundamentale, cu proeminenţa unuia dau altuia. Astfel, există următoarele categorii de alimente:

### ALIMENTE ENERGETICE

Alimentele energetice sunt reprezentate pentru aceste vârste tinere, preponderent de glucide şi mai rar de lipide.

Energia chimică furnizată de acestea trebuie să acopere :

- nevoile de bază, cum este cea necesară întreţinerii vieţii în repaos (metabolismul bazal)
- aportul energetic pentru efortul fizic cotidian în condiţii obişnuite (şcoală, joacă)
- aportul energetic pentru efotul fizic sportiv
- nevoile procesului de termoreglare.

GLUCIDELE - sunt şi rămân principalele furnizoare de energie ale organismului. În afară de glucidele din lapte, toate celelalte glucide sunt de origine vegetală. Ele constituie un aliment de bază în efortul fizic, deoarece prin intermediul glicogenului şi al adenozinotrifosfatului se produce eliberarea energiei necesare contracţiei musculare. Organismul le foloseşte sub formă de glucoză. Ele pot fi stocate sub formă de glicogenohepatic sau muscular, dar nu într-o cantitate prea însemnată (300 - 400 gr.)

Raţia glucidelor la fotbaliştii tineri, trebuie să reprezinte, în raport de vârstă, între 54% - 56% din raţia calorică totală, care dacă este depăşită poate duce la o serie de inconveniente cum ar fi :



Scanned with OKEN Scanner

- tulburări digestive (colici abdominale, meteorism,etc)
- scăderea apetitului, sportivul saturat de zahăr neavând apetit pentru nici o altă categorie de alimente;
- insuficiență în vitamina B1 (atât de necesară formării unor enzime care intervin în degradarea glucozei la nivel celular ), lucru accentuat atunci când rația de zahăr rafinat depășește 10% din rația globală glucidică.

Nu sete recomandabil să se scadă cantitatea de glucide din rația calorică globală sub 45%, deoarece:

- glucidele intervin în asimilarea lipidelor de către organism. Dacă proporția de glucide nu este suficientă pentru a arde lipidele, se produc tulburări acidozice (a nu se uita că lipidele ard la focul hidrocarbonatelor)
- glucidele intervin și în echilibrul azotat, aportul insuficient producând tulburări azotemice.

Sursele alimentare de glucide :

1. GRÂUL și derivatele lui:
   - grișul (bogat în amidon 75% și gluten 9,6%) preparat cu lapte și ou, sărat și îndulcit, are o mare valoare nutritivă;
   - pâinea sursă bună de energie, eliberează 250 calorii la 100 g
   - biscuiții, cu valoare energetică mai mare decât pâinea, 400 calorii pentru100 g, sunt mai bogați în zaharuri și grăsimi.
2. OREZUL este bogat în amidon, are o mare valoare energetică, 340 calorii la 100 g și este ușor digerabil.
3. CARTOFUL foarte utilizat în alimentație, este bogat în amidon( 20% ), potasiu și oligoelemente, dar sărac în calciu. Valoarea lui enegetică este ceva mai mică, 90 calorii la 100g.
4. LEGUMELE USCATE sunt bogate în amidon, sărace în minerale și oligoelemente. Valoarea energetică este 340 calorii la 100 g.
5. FRUCTE PROSPETE au o mare cantitate de glucide. Preparate sub formă de gemuri, compoturi sau dulcețiri, pierd o parte din vitamine, dar își măresc cantitatea de glucide.
6. ZAHĂRUL și produsele zaharoase:
   - zahărul, constituit în majoritate din zaharoză, are mare valoare energetică - 400 calorii la 100 g;
   - bomboanele și produsele de cofetărie, au la bază zahărul preparat cu fructe (jeleuri), grăsimi (caramele), glucoză (fondante) ceea ce le crește valoarea energetică - 450 calorii la 100 g;
   - mierea, este un amestec de două zaharuri - glucoză și fructoză - sub formă ușor asimilabilă. Conține puține oligoelemente și vitamine. valoare energetică este de 320 calorii la 100 g;
   - dulcețurile, jeleurile, marmelada sunt conserve de fructe în zahăr, cu valoare energetică destul de mare - 250 - 300 calorii la 100 g, însă nu conțin vitamine și minerale suficiente;
   - ciocolata are o mare valoare calorică, 500 calorii la 100 g și mai conține și cantități apreciabile de vitamine din grupele B și D.

LIPIDELE - la vârsta copiilor și juniorilor nu au un rol atât de important energetic, organismul tânăr preferând sursele mai ușor de ars și cu produși



Scanned with OKEN Scanner

de descompunere mai puțini toxici ceea ce duce la o mai bună protecție hepatică.

## ALIMENTELE PLASTICE ȘI ENERGETICE

PROTEINELE sunt substanțe complexe, esențiale vieții care intervin în cele trei mari funcții fundamentale ale materiei vii: nutriția ,creșterea și reproducerea.

Proteinele au un rol plastic (de formare și creștere a celulelor și țesuturilor tinere și de refacere a celor uzate ) și rol energetic (de eliberare prin ardere a cantității de circa 4,1 calorii mari pentru fiecare gram).

Proteinele de origine animală, se găsesc în carne și produsele din carne, ouă, lapte și brânzeturi, iar cele vegetale în pâine, produse făinoase, fructe și mai ales în leguminoase uscate(fasole, mazăre).

În ratia alimentară a sportivului tânăr, proteinele de origine animală trebuie să se găsească într-o proporție mai mare, circa 60%, decât cele de origine vegetală, explicația fiind valoarea biologică mai ridicată a proteinelor de origine animală, explicată prin doi factori:

- capacitatea mai ridicată de a se transforma în proteine proprii organismului, deoarece sunt complete și cuprind toți aminoacizii indispensabili organismului.

- coeficientul de utilizare digestivă mai ridicat 90%, pe când cele vegetale 70%.

Nevoile de proteine la fotbaliștii tineri se ridică la 3 grame/kg în 24 ore față de 2 grame la sportivul adult - procentul regăsindu-se în ratia calorică în dauna glucidelor, dar mai ales a lipidelor - și vor fi compuse 60% din proteine de origine animală și 40% de origine vegetală. Ratia proteică va reprezenta 16-17% din ratia calorică totală.

Surse de alimente proteice:

a.- CARNEA - alimentul proteic cel mai consumat, conține indiferent de proveniență, 15-20% proteine de calitate superioară, bogată în acizi aminați esențiali și este foarte bine asimilată de organism. Mai conține fosfor, fier și vitamine din grupa B. Digestibilitatea cărnii de la diferite animale este aproape egală, cu condiția să fie slabă. Aportul caloric mediu este de 170 calorii la 100 g.

b.- PEȘTELE are aceeași proporție de vitamine ca și carnea animalelor, adică 15-20%. Proteinele sunt de calitate superioară, conține săruri minerale (fosfor, fier, sulf, iod ) și vitamine și sunt asimilate de organism ca și carnea, aproape total. Pștele slab (calcanul, știuca, păstrăvul, șalăul) este foarte ușor digerabil, iar peștele gras (somnul, scrumbia, crapul mare) este mai greu digerabil și dacă este și prăjit este indigest, de altfel, cum sunt toate prăjelile.

c.- OUĂLE - sunt o excelentă sursă de proteine, 14%, poate cea mai bună și la îndemâna tuturor. Bogate în săruri minerale (fosfor, sulf, fier,etc) și în vitamine (B1, B2, A, D), ouăle pot sta alături de carne și pește, printre alimentele noastre proteice alese. Ouăle proaspete, puțin fierte (moi) sunt întotdeauna mai bine tolerate, decât cele preparate prin asocierea cu



Scanned with OKEN Scanner

corpi grași supraîncărcați, cum este cazul omletelor și ouălelor ochiuri - când devin mai greu digerabile. Proteinele a două ouă, echivalează cu 100 g de carne sau pește, ceea ce ne permite să variem economic și meniurile, fiind mult mai ieftine decât carnea și produsele acesteia.

d.- LAPTELE ȘI BRÂNZETURILE. Laptele este un aliment bogat în proteine de valoare biologică superioară. Cazeina - proteina sa - este bine echilibrată în acizi aminați esențiali (3,5%). Lipsa fierului și a vitaminei C din lapte, este compensată de prezența calciului, substanță minerală care se găsește din abundență circa 125 mg la 100 g. Laptele asociat cu făina, devine mai digestiv, deoarece cazeina laptelui se transformă în fulgi mici, care sunt mai ușor de atacat de sucurile digestive. Deserturile sub formă de budinci, creme, permit o absorbție mai bună a laptelui, zahărului și ouălelor.

## ALIMENTE NUTRITIVE NEENERGETICE

APA reprezintă constituentul cel mai important al organismului, substanța de bază a umorilor și mediul în care au loc toate reacțiile biochimice. Aportul hidric este indispensabil pentru viață, mai important chiar decât aportul energetic, deoarece lipsa de apă nu poate depăși 48 de ore fără a da naștere la tulburări severe. În organism,apa este repartizată în două sectoare : unul intracelular, care cuprinde 3/4 din cantitatea de apă a organismului, și celălalt, extracelular, reprezentat de apa din plasmă și din spațiile interstițiale. Aceste două sectoare sunt separate prin membrana celulară. Schimbul hidric este condiționat de conținutul apei în substanțe electrolitice ( sodiu, potasiu ) și în proteine. Apa extracelulară conține clorură de sodiu, iar apa intracelulară fosfați și proteinați de potasiu.

Nevoile de apă sunt permanente și în raport cu cantitatea de apă pe care o pierde organismul. Apa provine în organism din două surse: exogenă - apa ca atare, din alimentele lichide, din fructe, legume, pâine, carne, etc. și endogenă - produsă în interiorul organismului prin oxidarea proteinelor, glucidelor, lipidelor, precum și din respirația tisulară. Orice fotbalist, indiferent de vârsta lui, pierde apă în raport de durata și intensitatea efortului, gradul de pregătire psihofizică și temperatura mediului extern.

Pierderea apei din organism în procent de 10% atrage după sine o serie de tulburări, ceea ce reclamă menținerea unui echilibru hidric constant în permanență. Recuperarea apei se face prin ingerarea de apă potabilă, ceai, lapte, supe,ciorbe, siropuri, compoturi, fructe, zarzavaturi etc.

În timpul pauzei dintre cele două reprize, se recomandă ingerarea apei minerale alcaline, vitaminizate și îndulcite, ceaiuri îndulcite cu lămâie, sucuri de fructe, etc. După jocuri sau antrenamente, se recomandă ingerarea apei minerale alcaline, deoarece stimulează digestia, reglează excreția prin sărurile ce le conține și înlătură mai repede fenomenele de oboseală.

SĂRURILE MINERALE fac parte din categoria principiilor alimentare cu rol plastic (sărurile de calciu, fosfor, sodiu, potasiu, fier) și catalitic (sărurile de cupru, iod, zinc). Ele sunt indispensabile organismului pentru menținerea sănătății și întreținerea vieții.



Scanned with OKEN Scanner

Elementele minerale au multiple funcții: sunt constituenți esențiali ai celulelor; intră în compoziția substanțelor respiratorii (hemoglobina, mioglobina, citocromi) și a câtorva sisteme enzimatice; reglează permeabilitatea membranelor celulare și pereților capilari; intrăîn constituția scheletului (în special calciul și fosforul), dându-i consistență; influențează, sub forma unui echilibru ionic adecvat între Na, Ca, Mg, asupra funcțiilor celulare și reglează excitabilitatea nervoasă și musculară; contribuie la menținerea echilibrului acido-bazic al organismului; inervine în reglarea metabolismului apei și a volumului sangvin.

SODIUL, CLORUL și POTASIU sunt trei substanțe care reglează cantitatea și repartiția normală a apei în organism (sodiul și clorul dirijează lichidele intercelulare, iar potasiu pe cele intracelulare), mențin și reglează presiunea osmotică și echilibrul acido-bazic al organismului. În stare de ioni și în echilibrul cu ionii de Ca și Mg contribuie la reglarea tuturor funcțiilor celulare.

POTASIUL intervine în procesul metabolic al hidraților de carbon, precum și în transmiterea influxuluio nervos. Nevoile zilnice de 3-4 g pot fi furnizate de: carne (în special de pasăre), pește, lapte, fructe, zarzavaturi, etc.

SODIUL are rol în metabolismul apei (ionul de sodiu reține apa) în echilibrul osmotic și acido-bazic și participarea la formarea sucului gastric. Întrucât alimentele naturale nu conțin cantitatea suficientă de clorură de sodiu, atât cât este necesară organismului, ea se adaugă în timpul pregătirii mâncărurilor sau direct la masă. Necesitatea medie de clorură de sodiu este de 8-15 g. În timpul sezonului cald și în timpul eforturilor fizice intense, este necesar să se consume 20-25 g de sare pe zi.

CLORUL constituie un anion important al organismului, alături de CO3H. Ionul de Cl nu este hidradant, deoarece excesul de Cl se compensează prin eliminarea parțială de CO2 echilibrul osmotic rămânând neschimbat. Cloremia normală este de 3,60 g. Prin alimentația zilnică se asigură un aport de 4-15g de clorură de sodiu, din care 4-8 g reprezintă sodiu pur, iar 3-5 g potasiu. Nevoile zilnice sunt de 0,50 g potasiu și 3-5 g sodiu.

La tinerii jucători de fotbal se observă că la eforturile cu pierderi de apă prin transpirație și implicit de Cl, Na, se instalează fenomenul oboselii, apar crampele musculare și insomnia. Sunt necesare administrările de băuturi sărate 92-3 g sare la litru) înaintea unor antrenamente sau jocuri desfășurate în condiții deosebite, cât și în pauze. De asemenea, credem că o cantitate de 1-2 g ClNa administrată imediat după efort, asociată cu gluconat de potasiu, pentru a favoriza diureza, are efecte salutare în refacerea și combaterea oboselii.

MAGNEZIU ca element, după potasiu, constituie cel mai important cation intracelular. Ca și calciu, magneziu ia parte la formarea oaselor și dinților, reglează excitabilitatea nervoasă și musculară. nevoia zilnică de magneziu este de 60-200 mg iar o alimentație aducând 500-880 mg/zi o asigură, în special prin cereale, legume și fructe.

FOSFORUL împreună cu zahărul formează legături energetice slabe, mermițând fosforizarea. 80-85% din fosforul organic se află în schelet combinat cu calciu. Administrarea de 1-3 g fosfat monosodic contribuie la creșterea



Scanned with OKEN Scanner

randamentului energetic al activității musculare. Necesarul de fosfor pentru 24 de ore este de 3-3,5 g. Alimentele bogate în fosfor sunt: gălbenușul de ou, carnea, peștele, icrele, ficatul și laptele.

CALCIUL are două roluri principale: intră în formarea oaselor și dinților (rol plastic) și intervine în coagularea sângelui, precum și în excitabilitatea neuromusculară pe care o modelează (rol biocatalitic). Necesarul de calciu pentru 24 de ore este de 1,5-1,8 g și se realizează prin consumarea laptelui, brânzeturilor, spanacului, verzei crude. Pentru fixarea calciului în organism este necesară prezența în rație a vitaminelor Cși D.

FIERUL reprezintă un element esențial în menținerea vieții. Cea mai mare cantitate de fier (70%) se găsește în sânge, ca și în mioglobină (10%). Aportul de fier a unui tânăr fotbalist este de 12-15 mg și se realizează din alimente bogate în fier: ficatul, carnea, spanacul, urzicile, fasolea, nucile, prunele, caisele, stafidele, ouăle.

VITAMINELE ca și electroliții au o deosebită importanță în procesele metabolice celulare, în creșterea și dezvoltarea celulei. Necesarul de vitamine diferă în raport de perioadele de pregătire și competiționale, motiv pentru care le vom preciza separat.

| | perioada pregătitoare | perioada competițională |
|---|---|---|
| Vit. A | 3-6 mg | 3 mg |
| Vit. B1 | 8mg/100cal | 0,6 mg/100cal |
| Vit. B2 | 3-4 mg | 3-4 mg |
| Vit. B6 | 20-30 mg | 15-20 mg |
| Vit. PP | 40 mg | 30-40 mg |
| Vit. C | 200-400 mg | 140-200 mg |
| Vit. E | 30-50 mg | 20-30 mg |

Pentru calcularea necesităților alimentare zilnice ale copiilor care practică fotbalul s-a întocmit tabelul de mai sus.

La întocmirea rației alimentare, proporția în care intră diferite alimente și forma sub care sunt prezentate, au o mare importanță. După Alexandrina Popovici, o rație trebuie să cuprindă alimente din cele opt grupe, în proporții după cum urmează:

- GRUPA I. - lapte și derivate - 15%, acestea impunându-se prin calitatea proteinelor, conținutul mare de calciu, riboflavina, axeroftoina
- GRUPA II. - carne, pește și derivatele acestora - 10%, ele constituind izvorul principal de proteine, dar sunt sărace în glucide și calciu.
- GRUPA III. - ouă - 2%, sursa principală pentru axeroftol, riboflavina,pirodoxina, tocofenol - proteine de o mare valoare nutritivă.
- GRUPA IV. - legume și fructe - 15%, reprezintă sursa principală de vitamine și de minerale.
- GRUPA V. - cereale și leguminoase uscate - 40% este cea mai importantă sursă de material energetic, furnizând 70-80% din cerințe și



Scanned with OKEN Scanner

vitamine din grupa B, E și de minerale.

- GRUPA VI. - produse zaharoase - 8-10 %, sunt elemente concentrate, alcătuite predominant din glucide și constituie o excepțională sursă de energie în volum mic.

- GRUPA VII. - grăsimi alimentare - 10%, prin bogăția lor în lipide au o valoare calorică foarte mare și reprezintă o sursă bună în vitamine liposolubile (A,D,E,K).

- GRUPA VIII. - băuturile nealcoolice - sunt extrem de importante, ele vizând refacerea echilibrului hidro-mineral.

Practicarea fotbalului și de către fete în țara noastră, ne obligă a face o serie de precizări în privința alimentației a tinerelor practicante ale acestui frumos joc.

Pentru tinerele de 9 - 12 ani, nevoile zilnice, se apreciază a fi de 70 calorii/kg corp, între 12 - 15 ani de 75 calorii/kg, după care, o dată cu apariția menarhei, creșterea diminuă spectaculos și deci și nevoile de creștere. În acești ani, raportul principiilor alimentare vor fi: 16 - 17% proteine, 54 - 55 % glucide, 18 - 29% lipide.

După 16 ani, necesarul de calorii se apreciază la 70/kg corp, din care proteine vor fi 17%, glucide 55%, iar lipide 28%.

## PROBLEME STOMATOLOGICE

Activitatea sportivă prin complexitatea ei determină anumite manifestări specifice și la nivelul aparatului dentomaxilar, printre acestea fiind:

Traumatismele bucomaxifaciale - care pot interesa atât părțile moi și mucoasa, cât și structurile osoase mergând de la contuzii până la plăgi sau fracturi ale diferitelor oase ale masivului facial. De asemenea, mai sunt de menționat în urma traumatismelor, leziunile dentare care pot fi simple luxații cu sau fără interesarea pachetului vasculo-nervos sau fracturi dentare. Aceste traumatisme sunt fie directe în timpul desfășurării unei activități sportive, prin lovire accidentală sau indirecte, datorate unor modificări patologice datorate unor procese evolutive dezvoltate în sfera bucomaxilofacială sau schimbării unor indici bio-morali caracteristici practicării sportului, creșterea sangvină a acidului lactic, creșterea pierderilor de azot, calciu, fosfor.

Caria dentară - este un proces distructiv cronic ce evoluează cu sau fără fenomene inflamatorii sau degenerative ale pulpei dentare. Simptomatologia este specifică, evoluția fiind rapidă și ducând la complicații ca pulpita seroasă parțială sau totală, pulpite purulente, cangrene. Toate aceste modificări tulbură funcțiile aparatului dentomaxilar și prin complicațiile lor influențează echilibrul întregului organism. În fază de carie simplă profilaxia și tratamentul incipient sunt deosebit de importante. Mijloacele de prevenire a cariei constau într-o menținere corectă a igienei bucale, combinată cu o igienă alimentară cât mai echilibrată.

Igiena bucală constă în spălarea dinților cu peria și pasta de dinți, urmată de clătirea viguroasă cu apă de cel puțin 3 ori pe zi, după principalele mese.



Scanned with OKEN Scanner

Peria de dinți are rolul de a dezlipi de pe suprafața dentară placa dentară reprezentată de pelicula pe care se află microbii cariogeni și resturile zaharoase nutritive. Cele mai bune perii de dinți se fac din fibre sintetice, grupate în smocuri pe trei rânduri. Adaosul de fluor în pasta de dinți are rolul de a combate enzimele produse de microbi pentru fermentarea zaharurilor, enzime care acidifică mediul, declasând decalcifierea smaltului și invazia microbiană în teritoriul dintelui. Trebuie spălate sistematic toate suprafețele dentare și îndepărtate resturile alimentare din fundul de sac gingival.

Igiena alimentației presupune îndepărtarea substratului alimentar al microorganismelor cariogene reprezentat de zahăr. Se recomandă reducerea consumului de dulciuri în special a celor lipicioase și fermentabile.

Un element important al profilaxiei cariei dentare este remineralizarea dintelui după erupție sau după apariția leziunilor incipiente de carie. Aportul de săruri de calciu și fosfor în cantități și proporții necesare, contribuie la o bună mineralizare a matricii organice. Aceste săruri pot fi aduse în organism prin intermediul zarzavaturilor, brânzeturilor, fructelor, etc.

Dacă nu este tratată, caria dentară evoluează invadând pulpa dentară care se inflamează. Apar dureri spontane care iradiază la dintele vecin. Dacă nu se intervine cu tratament adecvat, inflamația poate evolua spre stadiul purulent. Procesul evoluează distrugând bariera apicală, apar complicații locale - peridontita apicală, abcesul perimaxilar sau generale la distanță prin invazia sistemului vascular (endocardite, miocardite) sau a rinichiului (glomerulonefrite). Microorganismele din zona periapicală pot transmite la distanță toxinele lor determinând afecțiuni alergice sau diferite forme de reumatism articular evolutiv. Orice dinte cu infecție intraradiculară sau apicală poate deveni focar dentar septic. Rădăcinile distruse deși nedureroase acoperite de mucoasa gingivală complet sau cu polipi gingivali devin focare septice. Când infecția difuzează spre apexul dintelui țesutul conjunctiv din jur reacționează în vederea barării trecerii microbilor sau toxinelor în circulația generală. Această reacție poate fi constatată prin radiografii dentare ce evidențiazăresorbția osului alveolar. Se constitue o entitate denumită parodontită apicală. În acest caz se face drenajul transcanalicular al focarului apical iar dacă s-a format abcesul se procedează la incizia acestuia pentru asigurarea unui drenaj eficient. Pe plan general dacă prin tratament nu se poate limita difuzarea microbilor dincolo de apexul dentar sau strict în jurul apexului, toxinele microbiene trec în circulația sangvină determinând endocardite bacteriene subacute, boli oculare, pielonefrite la nivelul rinichilor și la nivelul articulațiilor reumatism acut febril. Parodontitele se manifestă sub forma unor pusee acute pe fondul unei evoluții cronice. Toxinele rezultate din distrugerea microbilor sau a țesuturilor pot da forme grave de boli alergice articulare sau alergii dermice, eczeme, urticarii, dermatita seboreică.

Periodontita netratată, neglijată, poate evolua spre focare dentare reacția tisulară fiind în gingie, ligamentul alveolodentar și în creasta alveolară ce mărginește coletul dentar. La acest nivel apare o periodontită profundă difuză recidivantă.

Detertrajele sau extracțiile simple la bolnavii cu focare de infecție fără



Scanned with OKEN Scanner

o pregătire anterioară cu antibiotice sau antihistaminice poate agrava semnele blolii de focar. Ceea ce caracterizează boala de focar este evoluția lentă, fără semne, fără duree a focarelor dentare dar cu explozia dramatică la distanță a simptomelor cardio-vasculare, renale, vasculare,etc.

În prima fază obiectiv se depistează o distonie neurovegetativă cu nervozitate, hiperexcitabilitate etc.

În faza a doua, apar modificări ale constantelor sanguine, anemie hipocromă, leucocitoza, crește VSH, cresc gamaglobulinele ceea ce înseamnăcă în sânge pătrund periodic proteine noi rezultate din microbi sau toxinele acestora.

În cazul în care tratamentul local asociat cu cel general nu a dat rezultate se trece la extracția dintelui.

Prin extracții apar edentațiile limitate la 1-2 dinți sau extinse care pun o serie de probleme legate de buna funcționare a aparatului dentomaxilar. Prin edentiții se tulbură funcția fizionomică (în special edentițiile frontale) funcția fonatorie, masticatorie și ce este mai important, apar deplasări ale dinților restanți spre spațiul edentat. Aceste deplasări sunt dăunătoare atât dinților care se deplasează deoarece axul lor de implantare suferă modificări iar forțele masticatorii nu se mai transmit fiziologic stricându-se astfel echilibrul angrenajul dentodentar cât și dinților spre care se face deplasarea.

Datorită modificărilor echilibrului biologic pot apare leziuni și la nivelul mucoasei dentare. Acestea pot fi de tip eroziv din cauza unor carii care ceează margini anfractuoase, ascuțite ale dinților, obturații incorect adaptate, lucrări protetice incorect realizate.

Alte tipuri de leziuni ale mucoasei bucale sunt ulcerațiile. La sportivi cele mai frecvente sunt bucale, gingivitale, stomatitele. Tratamentul constă în păstrarea unei igiene cât mai bune, badijonaj cu soluții antiseptice, astrigente. În cadrul stomatitei ulceronecrotice care se manifestă prin pierderi de substanță la nivelul papilei interdentare, ulcerații gingivale acoperite de false membrane, stare generală alterată 38-39 gr.c hipersalivație, halenă fetidă, dureri mari.

Tot la nivelul mucoasei bucale pot apare manifestări ale accidentelor provocate de erupția molarilor de minte. Pericoronaritele molarilor de minte pe lângă dureri mari pot limita mișcările de deschidere a gurii sau în cazul pericoronaritei purulente supurate starea generală este alterată, apare febra, secreția purulentă de sub mucoasă. Se va recomanda antibiotico-terapia, badijonaj local și incizia mucoasei.

Considerăm că toate cele relatate, de două ori pe an, toți tinerii fotbaliști se efectuează câte un examen clinic periodic al regiunii bucomaxilofaciale exo și endobucale însoțit de examene paraclinice, motiv pentru care trebuie să existe o strânsă și bună colaborare între medicul clubului, sportiv, antrenori și medicul stomatolog.



Scanned with OKEN Scanner

## PATOLOGIA TRAUMATOLOGICA

Afecțiunile traumatologice ale jocului de fotbal se pot grupa în trei categorii și anume: leziuni macrotraumatice; leziuni microtraumatice și leziuni hiperfuncționale.

Leziunile macrotraumatice pot fi acute sau cronice. Cele acute sunt în principal caracterizate de o instalare bruscă și precisă într-un anumit moment al desfășurării antrenamentului sau jocului. Sunt considerate externe cele la care agentul traumatic mecanic este din exterior, cu acțiune directă sau indirectă, este elementul etiopatogenic declanșator și leziuni interne cele la care nu există element extern, de exemplu ruptura musculară. Leziunile cronice se datoresc unei duble origini: cronicizarea celor acute insuficient tratate sau datorită leziunilor distrofice, consecință directă a unor traumatisme repetate.

Leziunile microtraumatice sunt acelea care au drept cauză un traumatism de intensitate minoră, dar repetat în cadrul unei mișcări monotipe care prin modificările de tip distrofic la nivelul anumitor formații anatomice pot genera substratul microscopic al leziunii. Cauzele care le produc pot fi legate de : terenul de joc (înghețat, denivelat, prea moale sau prea dur); condiții meteorologice nefavorabile; echipament (lipsa apărătorilor, ghete neadaptate la picior, crampoane improprii terenului de joc,etc); adversar (atacă neregulamentar sau lovește din cauza unor deficiențe tehnice); arbitraj prea larg; absența antrenorilor de la unele faze ale antrenamentului când se pot achita niște "polițe".

Leziunile hiperfuncționale sunt rezultantele unor modificări de ordin enzimatic, biochimic și histochimic, localizate la nivelul unor formații anatomice, fără a exista elementul traumatic.

În ordine, cele mai frecvente zone accidentate în jocul de fotbal sunt: membrele inferioare, membrele superioare, trunchiul, abdomenul, fața și capul.

## TRAUMATISMELE PĂRȚILOR MOI

Contuzia : este o afecțiune traumatică frecvent întâlnită. Ea reprezintă strivirea într-o măsură mai mare sau mai mică a părților moi - piele, țesut adipos, mușchi - prin lovire sau presare. Tabloul clinic în contuziile ușoare se manifestă prin durere și discretă incapacitate, iar uneori apare o echimoză. În cazurile mai grave se poate forma în plus un hematom difuz, a cărei evoluție este în general favorabile. Evoluția lor fiind de cele mai multe ori benignă, nu necesită întreruperea totală a activității sportive.

Plăgile reprezintă secționarea pielii, cu sau fără interesarea țesuturilor subiacente. Acestea se produc prin contactul părților moi cu corpuri străine ascuțite (de pe terenurile de joc sau din jurul lor), dar mai ales prin lovirea cu bocancul sau cu crampoanele. Ca și contuzia, plaga este frecvent întâlnită la nivelul membrelor inferioare dar nu lipsesc nici din alte zone. Evoluția și prognosticul sunt bune în plăgile superficiale, problemele deosebite fiind numai în cazul plăgilor profunde sau ale celor infectate.

Leziunile musculare, acest tip de macrotraumatism de origine internă



Scanned with OKEN Scanner

este produs de o contracție bruscă a unui mușchi, în anumite situații favorizante și predispozante. Printre cauzele predispozante menționăm: existența unor spasmofilii congenitale, circulații sangvine deficitare, s.a. Printre factorii favorizanți amintim efortul brusc și violent fără o prealabilă încălzire, în condițiile unui climat rece și umed, prezentă produșilor de catabolism (rezultați din travaliul muscular) care produc o diminuare a elasticității musculare și a coordonării gruperlor musculare. Printre factorii favorizanți se numără și greșelile metodice caracterizate prin antrenarea inegală a anumitor grupe agoniste, în detrimentul grupelor antagoniste. Astfel, numărul mare de leziuni musculare în fotbal, ce survin cu precădere la musculatura posterioară a coapsei, se datorește tocmai unei mari diferențe de tonus și forță a acestor grupe, rezultată din neglijarea antrenării lor, deși musculatura agonistă (cvadricepsul crural) este solicitat prin excelență în fotbal. Factorul comun care creează același efect, ruptura musculară, rezidă în lipsa de sinergism între munca agoniștilor și a antagoniștilor. Este suficient ca o contracție a unui grup sau lanț cinematic muscular să nu fie dublată de o lungire - relaxare corespunzătoare a grupului antagonist, pentru ca să survină un fenomen de "gripaj" soldat cu ruperi de grade diferite, ale mușchilor ce se opun mișcării fundamentale. Lipsa aceasta de sinergie este mai netă la începutul antrenamentului sau jocului, când sportivul nu și-a făcut o încălzire bună, deci nu s-a prestabilit imaginea complexă și coordonată a mișcării. Lipsa de sinergism de manifestă și la sfârșitul competiției sau antrenamentului, când efectul prelungit face să înceapă scăderea controlului nervos superior al coordonării, cât și eficiența mecanismelor reflexe locale (mușchi - articulație - mușchi). Printre cauzele favorizante mai sunt incriminate carențele alimentare și vitaminice, condițiile meteorologice grele, echipamentul sportiv necorespunzător, potențialul biologic scăzut datorită unor excese și a unei vieți nesportive, precum și unei greșeli în procesul de refacere.

Cauzele declanșatoare ale leziunilor musculare pot fi și contuziile directe provocate de un adversar, dar mai frecvent forțele opozante interne (contracția musculară sau frânarea bruscă a mișcării) sau externe (împingerea sau dezechilibrarea jucătorului de către adversar). După întinderea ei, leziunea musculară poate fi: fibrilară (când sunt lezate câteva fibre), fasciculară (când sunt interesate câteva fascicole ale mușchiului), fibro-fasciculară (care reunește unul - două fascicole rupte și leziunile fibriale asociate) sau totală (când leziunea interesează o bună parte sau în totalitate corpul muscular). Prin găsirea unor metode obiective - ecomiografică - rezonanța magnetică, precizarea leziunilor se face cu o mai mare precizie și de aici și precizarea vindecării (cicatrizării) leziunilor se face cu o mai precisă apreciere. Localizările cele mai frecvente a leziunilor musculare sunt la nivelul : cvadricepsului femural, ischiogambierilor, aductorilor coapsei, tricepsului sural. Evoluția și prognosticul sunt în general favorabile, dacă sportivului i se acordă asistență medicală de specialitate, de calitate încă din primele momente ale producerii accidentului, iar reluarea antrenamentelor va fi hotărâtă de medic cu ajutorul rezonanței magnetice sau a ecomiografiei. Foarte multe recidive apar din acuza unor tehnicieni, care, dornici de a-și vedea jucătorul în formația de bază, forțează reintrarea, bazându-se de multe ori numai pe afirmația sportivului, care, din motive ușor de bănuit.



Scanned with OKEN Scanner

spune că se simte bine, leziunile în curs de cicatrizare rupându-se, accident care duce la dublarea perioadei de inactivitate.

Leziunile tendoanelor pot surveni brusc, în urma unui traumatism inițial, sau lent, în urma producerii unor modificări dismetabolice locale, printr-o solicitare a segmentului respectiv. Aceste două cauze concură și se favorizează, în sensul că pe un tendon cu modificări histochimice preexistente, un traumatism, chiar minor, produce leziunea care poate ajunge la rupturi de diverse grade. În afara acestor cauze, mai pot concura și o serie de factori predispozanți și favorizanți, cum ar fi: tulburările circulatorii, deprinderile biomecanice greșite, tulburări endocrine, deficiențele alimentare și vitaminice, condițiile meteorologice nefevorabile, s.a. La fotbaliști, ca forme antomoclinice întâlnim: tendința patelară și cea a tendonului cvadricipital, formațiuni componente ale aparatului extensor a genunchiului; tendința complexului tendinos "laba de gâscă" - o formă particulară de leziune a tendonului distal comun al semitendinosului și semimembranosului la nivelul genunchiului; tendința achiliană. Ruptura de tendon, nu rar întâlnită, apare de obicei la sportivi care au prezentat o tendință netratată sau insuficient supravegheată și au o mișcare bruscă, sportivul acuză o durere vie , ca o tăietură de cuțit, urmată de incapacitatea funcțională a segmentului. Calea de rezolvare fiind cea chirurgicală , sportivul trebuie transportat direct la spital.

În fotbal, se întâlnesc și o serie de forme particulare de leziuni ale mușchilor și tendoanelor, cum ar fi : mioentezita extremității inferioare a mușchiului drept abdominal al cărui caracter trenant se datorește unor particularități morfologice ale acestei regiuni, la care porțiunea terminală musculotendinoasă a dreptului abdominal este bogat în septuri aponevrotice, cu o circulație deficitară și cu o inervație bogată; tenosinovita gambierului anterior și a extensorului comun al gambei sunt afecțiuni de tip inflamator nespecific și dismetabolic; leziuni sau rupturi ale unor aponevroze sau fascii, cele mai frecvente localizări fiind la aponevroza soleară și a tractului ilio-tibial (fascia lată).

## TRAUMATISMELE ARTICULAȚIILOR

Entorsele sunt leziuni traumatice ale aparatului capsuloligamentar articular, prin punerea lui sub tensiune forțată în timpul unei mișcări exagerate ca amplitudine sau greșite din punct de vedere al direcției. Poate fi de diferite grade de gravitate, în funcție de mărimea leziunilor. Cea mai afectată articulație în fotbal este glezna, și apoi genunchiul. Entorsei gleznei, după caracteristicele anatomofuncționale și în raport de mecanismul biomecanic care o produce, prezintă trei mari varietăți clinice. Entorsa externă - care este determinată de o mișcare inversă, forța piciorului (supinație + aducție). Se produc leziuni ale ligamentelor astragalocalcanean lateral, peroneoastragalian anterior, peroneocalcanian, tibioperonier inferior; enyorsa internă, mult mai rară, se produce prin mecanismul de eversiune (pronație + abducție), lezionându-se ligamentele tibioastragaliene și de cele mai multe ori entorsa este însoțită și de fractura peroneului; entorsa anterioară - caracterizată prin leziuni capsulare



Scanned with OKEN Scanner

anterioare, se produc prin mișcarea de extensie forțată a gleznei.

Entorsa genunchiului are și ea o incidență destul de mare în rândul fotbaliștilor, articulația geninchiului, având o capsulă articulară bogat inervată, este puternic afectată de producerea entorsiei, fiind foarte dureroasă. Odată apărută durerea se produce și contractarea care la rândul ei favorizează durerea și astfel cercul vicios specific se reia, repetându-se amplificat. Entorsele genunchiului pot fi simple sau complicate. În cele simple interesat este numai un ligament colateral intern sau extern, la cele complicate se asociază și leziunea ligamentelor încrucișate, meniscurile și altele.

Luxațiile - Dacă extremitățile osoase care alcătuiesc o articulație sunt îndepărtate prin traumatism de la raporturile lor normale și sunt menținute în această situație, înseamnă că ea a suferit o luxație. Luxația traumatică implică față de entorsă două elemente de gravitate : dislocarea permanentă a suprafețelor articulare și leziuni articulare șl periarticulare extinse. Mecanismele de producere a acestora pot fi directe (traumatismul extern al segmentului) și indirecte (contracțiile musculare). Dintre toate localizările luxațiilor, în fotbal, două se pot întâlni mai frecvent : a umărului și a cotului. Situațiile în care pot apărea sunt multiple: plonjoanele acrobatice ale portarilor, aterizarea pe umăr ale jucătorilor de câmp, șocurile prin cădere sau lovire a cotului etc. Modul și promptitudinea cu care este repus la loc în mod corect segmentul deplasat asigură o evoluție și un prognostic favorabil. Referitor la momentul reducerii, este bine să se știe că luxația produsă în timpul zilei trebuie să fie redusă înainte de apusul soarelui, iar cea din cursul serii (în cazul meciurilor din nocturnă) înainte de răsăritul soarelui.

Disjuncțiile și diastazisurile interesează articulațiile fixe. Disjuncția echivalează cu entorsa și se rezumă la o simplă forțare a aparatului capsuloligamentar. Diastazisul echivalează cu luxația, capetele segmentelor osoase schimbându-și raporturile anatomice. La fotbaliști, se întâlnesc la nivelul articulațiilor tibioperoniere superioare și inferioare. Prezența unor asemenea afecțiuni produce mari neplăceri sportivului, făcând dificilă sau chiar imposibilă continuarea practicării fotbalului.

Leziunile meniscurilor genunchilor. Meniscurile sunt formațiuni fibrocartilaginoase care se găsesc în cavitatea articulară și se interpun între condilii femurali și platourile tibiale. Întrucât condilul femural intern este mai coborât decât cel extern, suprasolicitarea acestuia explică frecvența de trei ori mai mare a leziunilor meniscului intern față de cel extern. Din punct de vedere funcțional meniscurile sunt angrenate în mișcările condililor femurali. Mișcările de flexiextensie ale genunchilor imprimă meniscurilor o deplasare antero-posterioară. Majoritatea rupturilor de menisc intern se produc în urma unei forțe interne, care impune genunchiului semiflectat o mișcare de extensie bruscă cu rotație internă. Cum în fotbal acest lucru se întâlnește destul de frecvent, jucătorul având sprijinul pe un singur picior cu genunchiul flexat, imprimându-i-se o mișcare dezechilibrantă duce la extensia bruscă a genunchiului și la royație internă. Traumatismul direct, care se soldează cu ruptura meniscului, se întâlnește numai în mod excepțional. Dintre factorii favorizanți care duc la ruptura meniscului menționăm: deformații congenitale ale axelor genunchilor



Scanned with OKEN Scanner

(valg, var, chisturi de menisc), preexistența unui proces reumatismal degerenativ, exerciții sportive deficitare, existența unei stări de oboseală a membrelor inferioare, terenul de joc necorespunzător și factorii meteorologici nefavorabili (noroi, gheață, zăpadă cu crustă). Intervențiile chirurgicale pe cale artroscopică în articulația genunchiului, au scurtat foarte mult timpul de recuperare al sportivilor, reintrarea lor în procesul de antrenament fiind de la caz la caz de la 15 la 25 zile.

## TRAUMATISMELE OASELOR ȘI PERIOSTULUI

În urma agresiunilor ce pot surveni în timpul jocului de fotbal, sunt afectate destul de des osul și, învelișul său, periostul. Agentul traumatizant poate fi de natură internă (inerția corpului sau contracția bruscă și puternică a unor grupe musculare) sau externă (lovitura directă de către adversar sau de către un obiect intermediar). În funcție de intensitatea, sensul și suprafața de acțiune a forței traumatizante este afectat fie periostul, fie osul sub forma unor simple deranjamente trabeculare, fisuri sau a unor fracturi. Periostul, după cum se știe, este un manșon fibros care înconjoară osul.

Periostita acută traumatică este de cele mai multe ori rezultatul unei lovituri directe asupra unei regiuni în care osul este acoperit cu puține straturi moi. Cel mai frecvent expuse la astfel de traumatisme, în jocul de fotbal, sunt regiunea tibială anterioară și maleolele tibio-peroniere, zone expuse loviturilor aplicate cu bocancul de către adversar, mai ales când nu sunt folosite apărătorile. Nu sunt rare nici peirostitele care se produc în urma jocurilor și antrenamentelor repetate pe terenuri tari, a "minutelor" jucate pe parchet sau bitum, ori a alergărilor pe distanțe lungi pe șosele, efectuate în timpul perioadelor pregătitoare. Aceste periostite sunt urmarea iritării și congestionării aseptice a periostului tibiei ca urmare a puternicelor și repetatelor șocuri dure în contact cu solul dur și suprasolicitării inserțiilor musculare pe acesta.

Periostita dinamică a pubisului — pubialgia fotbaliștilor, este cauzată de microtraumatismele repetate survenite la acest nivel, ca urmare a solicitărilor mecanice consecutive ale membrelor inferioare. Mai frecvente sunt cazurile printre fotbaliștii care folosesc procedeul de lovire cu latul, suprasolicitând simfiza pubiană prin poziția bazinului, dar apar nu de puține ori și atunci când antrenamentele și jocurile se desfășoară în mod repetat și prelungit pe terenuri grele (noroi, zăpadă, minge grea și udă) când datorită instabilității, sportivii sunt obligați să lovească balonul din poziții mai puțin obișnuite și pregătite.

Fisurile osoase sunt leziuni care nu interesează întreaga secțiune a acestora, ci numai o porțiune variabilă, corticală rămânând, de obicei întreagă. Ele se produc, în general, când forța traumatizantă are o intensitate medie. La fotbaliști, cele mai frecvente localizări se întâlnesc la nivelul tibiei, peroneului, maleolelor acestora, metatarsienelor și falangelor.

Fracturile, caracterizate prin întreruperea continuității oaselor au incriminate în etiologie un agent traumatic intern sau extern, sub forma unei lovituri, tasări, mișcări bruște contrariate, forfecări, rotări etc. Fracturile pot fi închise sau deschise - după cum traiectul fracturii pătrunde sau nu în spațiul



Scanned with OKEN Scanner

articular. După acordarea primului ajutor și sedarea lui, sportivul imobilizat sau nu, va fi transportat la o unitate spitalicească.

Traumatismele craniocerebrale. Gravitatea acestora sunt în raport de viteza și masa agentului traumatizant, de felul corpului contondent, de durata și direcția factorului traumatizant. Traumatismele craniene în fotbal sunt produse prin accelerare: capul este brusc deformat prin izbirea cu un corp semidur - mingea, craniul adversarului sau bara porții. Ele pot fi deschise sau închise, gravitatea lor fiind determinată de afectarea substanței nervoase.

Traumatismele toracelui au drept cauze: lovirea de către adversar cu o parte a corpului (pumn, cap, picior), căderea jucătorului cu o parte a corpului (pumn, cap, picior), căderea jucătorului în urma unei sărituri la balon (dezechilibrat de către adversar, aterizează pe una din fețele toracelui), căderea adversarului peste toracelui celui căzut, etc. În afara contuziilor toracice și fisurarea sau fracturarea coastelor.

Afecțiunilor hiperfuncționale - de suprasolicitare - ale aparatului locomotor sunt rezultatul suprasolicitărilor acestuia în anumite condiții și pe fondul unor tulburări generale. Formele clinice ale afecțiunilor hiperfuncționale ale aparatului locomotor la fotbaliști sunt: miozita, tendinita, ligamentita, meniscita, capsulita, aponevrozita, iar în cazul afectării concomitente a doua sau mai multe țesuturi histologice apar forme anatomo-clinice combinate ca: mioentezita, tenosinovita s.a., cele mai frecvente localizări fiind la membrele inferioare.

## ATITUDINEA ÎN TRAUMATISMELE PĂRȚILOR MOI

Faza I.: - imobilizare
- crioterapie : tegument protejat - punga de ghiață 7-8 min. - 15-20 min. revenire
- bandaj compresiv : oprește transudantul și exudatul să invadeze țesuturile vecine.
- medicație antalgică

Faza II.: - (diagnostic și tratament din primele 10 zile)
- se continuă crioterapia până la trecerea a 48 ore de la accident
- orice leziune musculară ce depășește ca număr de fibrile grosimea unui fascicol se imobilizează cu atela care permite fizioterapia, aplicarea de unguente, supravegherea hematomului cu eventuala funcție, se evită eventuala eroziune produsă de aparatul gipsat.
- medicație hemostatică pentru hematoamele mari + fizioterapie
- medicație antiinflamatorie din ziua a 4-a
- miorelaxante pentru hipertonicitatea locală
- fizioterapie rece : unde scurte, diapuls, curenții interferențiali, laser atermic

Faza III.: - după 10 zile
- suprimarea imobilizarea
- masaj local și kinetoterapie
- fizioterapie medie (din ziua a 15-a)
  unde scurte medii



Scanned with OKEN Scanner

curenți diadinamici
băi de lumină
solux

Faza IV.: -
- kinetoterapia
- vitamina E - 1 tb pe zi
- substanță încălzitoare la masajul prealabil
- bandaje elastice - glezniere - cotiere - fașă
- participarea la pregătirea fizică generală, momentul perticipar la antrenamentele specifice numai după date clinice și paraclinice bune.

## ATITUDINEA ÎN TRAUMATISMELE OSOASE

Traumatismele osoase grave (fracturi, entorse, luxații)

Faza a I-a
- imobilizarea încă din terenul de joc sau antrenament
- crioterapie
- calmante

Faza a II-a
- precizarea de diagnostic - radiologie
- imobilizare, intervenție chirurgicală, reducere

Faza a III-a
- reducerea imobilizării
- program de recuperare al segmentului afectat
- vitamina E
- fizioterapia caldă
- înotul

Faza a IV-a
- pregătirea fizică generală - progresivă și sub supraveghere
- bandaj elastic

## MIJLOACE DE SUSȚINERE ȘI REFACERE A EFORTULUI FIZIC

În procesul continuu al activității sportive, refacerea organismului, în general, și a capacității de efort, în special, între antrenamente și competiții este o condiție esențială și are repercusiuni directe asupra acumulării fizice și tehnico-tactice, fără de care reușita procesului de instruire nu este deplin.

Refacerea (reechilibrarea biologică) reprezintă partea componentă a procesului de antrenament, care reușește ansamblul mijloacelor naturale sau artificiale provenite din mediul intern sau extern, utilizate, dirijate sau rațional în scopul accelerării proceselor de stabilire a homeostazei organismului la nivelul anterior modificărilor acesteia prin stresul psihoemoțional indus de efortul sportiv și, în final, chiar a depășirii vechiului plafon funcțional.

Din punct de vedere fiziologic, refacerea organismului după efort este rezultatul unor procese metabolice anabolizante în cadrul unor corelații corespunzătoare dintre organism și mediu, în care intervenția activă a medicului



Scanned with OKEN Scanner

și a antrenorului capătă o importanță tot mai mare.

Organismul uman, după teoria supracompensării a lui Folbort, poate să-și refacă spontan, pe cale naturală, capacitatea de efort, printr-o lungă perioadă de odihnă pasivă în care predomină efectele trofotrope (vagale). Au loc intensificări ale tonusului parasimpatic general, cu repercusiuni asupra diferitelor sisteme, aparate și organe, care vizează în ansamblu reparațiile subcelulare și celulare, reâncărcarea depozitelor energetice, acumularea de mediatori chimice, hormoni, vitamine,etc. Deci, în timpul refacerii nu se produce o oprire sau suspendare a metabolismului, ci acesta este comutat spre latura anabolică de refacere tisulară.

Procesul de refacere au caracter oscilant, ondulatoriu, cu intensitate tot mai mică, o dată cu îndepărtarea în timp de la momentul efortului, ca apoi după o perioadă de timp, a cărei durată este în funcție de intensitatea și volumul sau durata efortului, să se stingă complet.

După un efort scurt și nu prea intens, capacitatea de efort refăcută se situează aproape de nivelul inițial. În schimb, după eforturi repetate în orele în care organismul se află la nivelul cel mai înalt al supracompensării, efortul depus poate fi mai mare decât înainte, iar în cadrul refacerii ce urmează supracompensarea atinge un nivel mai înalt, atestând o creștere substanțială a capacității de efort a sportivului.

Repetarea efortului specific de antrenament în perioada în care traiectoria oscilantă a refacerii organismului se găsește într-un punct aproximativ egal cu cel al capacității anterioare de lucru, toleranța organismului față de solicitare nu este crescută și deci efortul suportat nu va fi mărit, și, în consecință nici sistemul de refacere nu va fi mărit. În aceste condiții, refacerea poate asigura cel mult o recuperare a capacității anterioare de lucru, dar nu duce la sporirea potențialului biologic.

Când efortul propriu-zis din antrenament survine într-o fază de compensare, rezultatul efortului poate duce la o epuizare mare, pe care refacerea ulterioară nu o poate ridica nici măcar la nivelul capacității de lucru existente anterior.

Efortul propriu-zis depus atât în antrenamente, cât și în jocuri, parametrii diferiți, solicită inegal sistemele, aparatele și organele implicate. Ca urmare, viteza și gradul de refacere ale diferiților parametri funcționali ai organismului sunt variate, primii parametri care se refac sunt neurovegetativi (puls, tensiunea arterială, frecvența respiratorie,etc.), urmăriți de cei metabolici și în final de restabilirea sistemelor fine, enzimatice oxidoreductoare și cele neurohormonale.

Restabilirea este mai mult sub dependența sistemului nervos central, el însuși restabilindu-se mai greu după funcțiile vegetative și metabolice. De aceea, nu trebuie să apreciem restabilirea organismului după efort prin simpla urmărire a frecvenței cardiace sau a altor parametri neurovegetativi, ci prin urmărirea tuturor parametrilor.

Susținătoarele de efort sunt niște produși farmaceutici naturali sau de sinteză, ori de asociere de asemenea compuși, care exercită sau participă la reacții eliberatoare de energie - sunt deci ergotrope - sau potențează reacții eliberatoare de energie, necesară efortului sportiv, deci substanțe fiziologice.



Scanned with OKEN Scanner

Vitaminele joacă un rol deosebit în susținerea efortului sportiv, ele fiind administrare solitară fiind foarte rară. Ca vitamine liposolubile menționăm contribuția vitaminelor A, D, E, K. Mult mai importante pentru efortul sportiv se dovedesc vitaminele hidrosolubile. Astfel, vitamina B1 intervine în metabolismul intermediar al glucidelor (administrarea de glucide reclamă suplimentarea de vitamina B1), fiind astfel utilă în eforturile cu consumul fizic și nervos important. Vitamina B6 intervine în unele procese oxido-reductoare tisulare, în funcțiile hepatice, în metabolismul muscular și miocardic, iar când se suplimentează ratia calorică cu proteine trebuie trebuie crescut și aportul de această vitamină. Vitamina B12 biocatalizatorul implicat în integrarea acizilor aminați în stuctura proteinelor celulare și în sinteza nucloproteinelor. Vitamina C factor regulator al potențialului oxidoreductor celular, are un rol însemnat energogen la sportivi.

Mineralele, oligoelementele, sunt indispensabile efortului fizic. Echilibrul electrolitic al organismului condiționează buna funcționare a acestuia, iar uneori chiar randamentul energetic, cum este fosforul, component al fosfaților mecroergici, suport energetic pentru efortul de scurtă durată, al fierului, component al hemoglobinei, pe care se fixează oxigenul, devenind astfel un element condițional al performanței în efortul de anduranță, al calciului și magneziului, care condiționează excitabilitatea neuromusculară și într-un fel randamentul eficient neuromuscular al cuprului, manganul șiu cobaltul implicate în activitatea hematoformatoare, al sodiului și potasiului cu pol în menținerea echilibrului de membrană, ca și al funcției musculare.

Compușii glucidici, aminoacizii și concentratele proteice au acțiuni de tip ergotrop și pot fi administrate în acst scop. Dozele, momentul și forma administrării le va hotărâ numai medicul.

În fotbal, sport în care efortul depus este un amestec de energogeneză (aerob și anaerob), principalii parametri biologici, care sunt supuși unei solicitări mai mari în timpul jocurilor sau antrenamentelor, fac parte din sfera neuromusculară și endocrinometabolică.

Abordând problema mijloacelor de refacere, facem mențiunea că acestea se împart în patru categorii, și anume:

- mijloace balneofiziohidroterapeutice:

+ Hidroterapia - își bazează efectele pe temperatura apei, pe presiunea de aplicare a acesteia pe corp sau pe unele calități chimice. Acești trei factori acționează asupra terminațiilor nervoase din piele, iar impulsurile ce iau naștere la acest nivel se transmit centripet la sistemul nervos central, de unde pe cale centrifugă se transmit organelor efectoare o serie extrem de variată de răspunsuri de adaptare.

Efectele hidroterapiei calde asupra organismului se fac simțite prin diminuarea excitabilității sistemului nervos central și creșterea tonusului parasimpatic (vasodilatația periferică ce facilitează dezobosirea mușchilor), înlăturarea contracțiilor musculare și unele modificări funcționale la nivelul tiroidei, glandelor sexuale, suprarenalelor, etc. Dintre procedurile hidroterapeutice indicate fotbaliștilor, recomandăm: dușurile calde (38grade c - 42 grade c), dușul masaj, băile generale calde - în cadă sau bazin -



Scanned with OKEN Scanner

+ Masjul și automasajul - constă în aplicarea unor manevre manuale sau prin intermediul unor instrumente mecanice sau electrice, pe suprafața corpului, în scopul acționării directe asupra receptorilor pielii. Pentru refacere, dintre toate procedeele de masaj cele mai indicate sunt: netezirea, fricțiunea și vibrația.

+ Presopunctura și acupunctura - sunt două metode care își au originea la vechii chinezi, reprezentând mijloace de reflexoterapie, utile în refacerea neuropsihică. Dacă acupunctura este mai greu de aplicat datorită necesării specializării pralabile a medicului și trusei de ace, în schimb presopunctura este mult mai ușor de aplicat și al îndemâna tuturor nedicilor să o practice. Pornind de la principiile demonstrate de fiziologie, privind rolul sistemului nervos central în buna funcționare a organismului, precum și legăturile funcționale care există între anumite zone reflexogene de la suprafața corpului și anumiți centri importanți de comandă din sistemul nervos central, metoda constă în presiuni de intensitate variabilă în funcție de efectul urmărit (ușoare, medii, intense), mișcări circulare de câteva secunde exercitate la nivelul unor zone ale pielii, obținându-se efecte dintre cele mai deosebite.

- mijloace psihice:

+ Sugestia, metoda care utilizează excitantul verbal, acționează cu foarte bune rezultate în refacerea sportivului după confruntările de pe terenul de joc.

+ Autosugestia - metoda care se bazează pe marea voință de care trebuie să dea dovadă sportivul, pentru învingerea unor bariere psihologice. Prin autoeducație individuală sau educație în grup, autosugestia constitue metoda cea mai accesibilă, cea mai simplă și mai puțin pretențioasă pentru aplicarea ei în refacerea sportivilor.

+ Relaxarea autogenă sau antrenamentul psihosomatic reprezintă metoda care pornește de la legătura insolubilă dintre fizic și psihic, reușind ca, printr-o serie de autocomenzi, care au la bază reflexe condiționate, să producă o relaxare psihosomatică.

- mijloace dietetice:

Efortul fizic provoacă o serie de modificări atât pe plan metabolic, cât și la nivelul marilor funcții ale sistemelor și organelor corpului. Alimentația reprezintă mijlocul cel mai eficient și natural de corectare a acestor modificări induse de efort, contribuind astfel la menținerea homeostazei interne.

Mijloacele dietetice, prin rația de refacere, își propun să sprijine restabilirea organismului după efort și accelerearea reechilibrării biologice, în special pe plan metabolic.

Prin rația de refecere înțelegem alimentația pe care o oferim organismului în orele imediate de după efort, care trebuie să nu supraîncarce circulația, respirația și digestia cu un nou efort. Abuzul de alimente, nu numai cantitativ, dar și calitativ constituie o sursă de obosire, nicidecum de dezobosire, fără a mai lua în considerație și riscul unor îmbolnăviri digestive, deoarece starea de hiperexcitabilitate a sistemului nervos central și insuficiența sucurilor digestive nu favorizează o bună digestie, deci o bună asimilație.



Scanned with OKEN Scanner

Raţia de refacere, deci post efort, trebuie să înceapă cu reechilibrarea hidroelectrolitică, adică cu refacerea cantităţilor de lichide şi minerale necesare unei bune funcţionări a corpului. În acest sens se recomandă ca după închierea unui joc sau antrenament, să se ingereze 300 - 500 ml.de apă minerală bicarbonatată cu 1 gr de ClNa şi 250 - 300 ml lichide alcaline (ceaiuri, lapte, sucuri naturale, etc).

După un interval de minimum 60 - 90 minute se ia masa de după efort, care trebuie să fie hipocalorică, hiperglucidică, normoproteică, hipolipidică şi să conţină: supe hipersodate, zarzavaturi, brânzeturi, o cantitate mică de carne de pasăre sau peşte, fructe. Menţionăm valoarea deosebită a produselor lactate (iaurt, lapte, kefir) precum şi a vegetalelor care pe lângă faptul că aduc săruri minerale au şi o reacţie alcalină, contribuind astfel la combaterea acidozei metabolice, la dezobosirea metabolică.

- mijloace medicamentoase:

Aceste substanţe medicamentoase de refacere, exercită efecte favorabile împotriva oboselii locale şi generale induse de efort: unele substanţe exercită efecte antitoxice şi anabolice după efort; altele au efecte relaxante, de dezobosire asupra musculaturii şi sferei psihice. În acelaşi timp, mutle dintre aceste substanţe au efecte compensatorii pe plan metabolic, deoarece au o reacţie alcalină şi combat fenomenele de acidoză metabolică provocate de efortul psihofizic.

Sunt recomandabile : complexele vitaminice, minerale, compuşi glucidici, aminoacizi - acid aspartic, arginină (Sargenor), glicol, seleniu, vitamina E, concentrate proteice, vitamina C, piracetam, etc.

În continuare, ne permitem un program de refacere săptămânal cu trei jocuri oficiale.

**DUPĂ PRIMUL JOC:**

- psihoterapie,
- relaxare autogenă,
- reechilibrare hidroelectrolitică,
- hidroterapie,
- masaj parţial,
- alimentaţie hipocalorică : hiperglucidică, hipoproteică, hipolipidică,
- medicaţie de refacere,
- odihnă activă şi pasivă.

**DUPĂ ANTRENAMENTUL DIN PRIMA ZI DE DUPĂ JOC:**

- hidroterapie,
- reechilibrare hidroelectrolitică,
- masaj şi automasaj,
- alimentaţie cu aport caloric uşor crescut,
- medicaţie de refacere,
- odihnă activă şi pasivă.



Scanned with OKEN Scanner

**ZIUA A DOUA DUPA PRIMUL JOC CU DOUA ANTRENAMENTE:**

+ după primul antrenament:
  - hidroterapie,
  - reechilibrare hidroelectrolitică,
  - automasaj,
  - medicație de refacere,
  - alimentație normoproteică, hiperglucidică, normolipidică.

+ după al doilea antrenament:
  - hidroterapie,
  - reechilibrare hidroelectrolitică,
  - masaj general,
  - alimentație normoproteică, hiperglucidică, normolipidică,
  - medicație de refacere,
  - odihnă pasivă.

**ZIUA A TREIA DUPĂ PRIMUL JOC - PREZIUA JOCULUI AL DOILEA:**

- hidroterapie,
- automasaj,
- reechilibrare hidroelectrolitică,
- alimentație normoproteică, hiperglucidică, normolipidică,
- odihnă activă și pasivă.

**DUPĂ AL DOILEA JOC:**

- psihoterapie,
- relaxare autogenă,
- reechilibrare hidroelectrolitică,
- hidroterapie,
- masaj parțial,
- alimentație hipocalorică - hipoproteică, hiperglucidică, hipolipidică,
- medicație de refacere,
- odihnă actvă și pasivă.

**DUPĂ ANTRENAMENTUL DIN PRIMA ZI DUPĂ JOCUL AL DOILEA**

- hidroterapie,
- reechilibrare hidroelectrolitică,
- masaj și automasaj
- alimentație cu un aport caloric destul de crescut,
- medicație de refacere,
- odihnă activă și pasivă.

**ZIUA A DOUA DUPĂ AL DOILEA JOC, CU DOUĂ ANTRENAMENTE**

+ după primul antrenament:
  - hidroterapie,
  - reechilibrare hidroelectrolitică,
  - automasaj,



Scanned with OKEN Scanner

- medicație de refacere,
- alimentație normocalorică, hiperglucidică,

+ după al doilea antrenament:
- hidroterapie,
- reechilibrare hidroelectrolitică,
- masaj parțial,
- alimentație normocalorică dar hiperglucidică,
- medicație de refacere,
- odihnă pasivă.

**ZIUA A TREIA DUPĂ AL DOILEA JOC, PREZIUA JOCULUI AL TREILEA:**
- hidroterapie,
- automasaj,
- reechilibrare hidroelectrolitică,
- alimentație normocalorică, moderat hiperglucidică,
- odihnă activă și pasivă.

Scanned with OKEN Scanner

# CONȚINUTUL IN PRINCIPII ALIMENTARE
# ȘI
# ECHIVALENTUL CALORIC
# AL PRINCIPALELOR PRODUSE ALIMENTARE - PENTRU 100 G

Tabelul Nr.....

| Denumirea produsului | Proteine | Glucide | Lipide | Calorii total |
|---|---|---|---|---|
| Lapte | 3,5 | 4,9 | 2,5 | 58 |
| Brânză telemea | 17 | 1 | 17,2 | 226 |
| Brânză de vaci | 17 | 4 | 1,2 | 97 |
| Carne de vacă | 21 | - | 3,5 | 118 |
| Carne de porc | 20,4 | - | 6,3 | 143 |
| Carne de pasăre | 10,4 | 2,5 | 2,6 | 69 |
| Preparate de carne | 18,4 | - | 26,7 | 324 |
| Ouă - o bucată | 14 | 0,6 | 12 | 171 |
| Icre de pește baltă | 25,2 | - | 15,8 | 250 |
| Cartofi | 2,1 | 19,1 | 0,2 | 89 |
| Vinete | 0,7 | 3,3 | 0,1 | 18 |
| Varză dulce | 0,9 | 3,5 | 0,1 | 19 |
| Morcovi | 0,6 | 6,3 | 0,2 | 30 |
| Roșii | 1,1 | 4,6 | 0,2 | 25 |
| Fasole verde | 2 | 5,7 | 0, | 33 |
| Spanac | 1,8 | 2,2 | 0,3 | 19 |
| Pâinea | 8,3 | 52,2 | 0,8 | 255 |
| Paste făinoase | 9,6 | 75 | 1 | 300 |
| Biscuiți | 8,2 | 74 | 9,5 | 337 |
| Orez | 7,6 | 75,8 | 1 | 351 |
| Unt | 8 | 2,5 | 66 | 806 |
| Smântână | 3,5 | 3,1 | 20 | 213 |
| Ulei | - | - | 99,9 | 920 |
| Zahăr | - | 99,9 | - | 410 |
| Miere de albine | 0,4 | 81,3 | - | 335 |
| Gem | - | 73 | - | 302 |
| Mere | 0,3 | 16,9 | 0,4 | 74 |
| Pere | 0,2 | 9,6 | - | 34 |
| Caise | 0,7 | 8,4 | - | 31 |
| Struguri | 2,1 | 18,5 | 1,7 | 100 |
| Stafide | 1,8 | 62,7 | 0,3 | 269 |
| Portocale | 0,8 | 10,1 | 0,2 | 47 |
| Ciocolata | 3,2 | 48,6 | 28,9 | 481 |



Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 5

## SELECȚIA LA COPII

Necesitatea selecției pentru activitatea fotbalistică de performanță este unanim recunoscută. Stadiul actual al selecției micilor sportivi, efectuată pe baza capacităților inițiale native (tehnică bună, viteză, elemente de joc colectiv, etc.), urmată de eliminarea treptată a celor care evoluează mai slab (sau nu progresează), este departe de a satisface. Și totuși majoritatea antrenorilor de copii și juniori aplică această metodă !

### Unde și spre ce tinde fotbalul ?

Datorită extinderii planetare și dezvoltării sale accelerate mai ales în ultimele trei decenii, fotbalul a devenit o agreabilă formă de comunicare, exercitând o puternică atracție și mobilizare a milioanelor de spectatori și telespectatori.

Fotbalul actual inaugurează o nouă atitudine în sportul contemporan, încât nu este exclus ca apropierea abia sugerată dintre jocul de fotbal și cel de șah să se confirme în viitorul apropiat, mai ales în ce privește strategia și tactica de inițiere și conducere a acțiunilor. Socotesc, deci, că principiile sale vor călăuzi dezvoltarea sa în anii următori.

Plecând de la origini și văzând unde a ajuns și spre ce va tinde fotbalul, selecția, orientarea și principiile ei de bază se vor modifica sustanțial. Pentru că cei care ajung la ora actuală la nivelul maximei performanțe trebuie să fie triați și supertriați ! Francezii au introdus de peste 10 ani termenul de PREFORMARE, realitatea care face legătura dintre selecția inițială și formarea jucătorului pentru performanță. Dar despre asta vom mai discuta ! Testele sunt la ora actuală prezente în aproape toate domeniile de activitate ! Și evident nu au ocolit nici fotbalul, la noi ele existând sub forma probelor și normelor de control (teste fizice și tehnice). Voi dedica un capitol special testelor pentru evaluarea primei selecții, dar și testelor pentru etapele intermediare de formare.

Scanned with OKEN Scanner

## Ce este de fapt selecția ?

După A. Dragnea: "selecția se definește ca activitate sistematică a specialiștilor, desfășurată pe baza unor criterii biologice și psihologice în direcția depistării copiilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea diferitelor ramuri de sport".

Criteriile, probele și normele de selecție se recunosc, de regulă, în modele de selecție care prefigurează viitorul fotbalist. Desigur, există un important coeficient de probabilitate ca din copiii selecționați să ajungă toți sportivi de mare performanță și din acest motiv componentele modelului trebuie alese cu mult discernământ, mai ales cele care pe parcursul procesului de antrenament sunt puțin influențabile datorită puternicei lor determinări genetice.

C. Florescu definește selecția "ca o suită de momente de depistare și pregătire, care se alternează și se determină reciproc în decursul unui proces unitar."

Din punctul meu de vedere selecția este un proces continuu, prin care se urmărește depistarea, inițierea și formarea tinerilor pentru fotbal cu scopul precis de a-i perfecționa pentru marea performanță.

## FORMELE ȘI CONȚINUTUL SELECȚIEI

Cine se gândește la selecție, la cuvântul propriu-zis, reține doar o baterie de teste (fizice, tehnice, psihologice, medicale), o triere în ultimă instanță. Ceea ce și este adevărat pe undeva. Dar cum se ajunge la selecție, prin ce căi și mijloace, ce forțe propagandistice se pun în mișcare, puțini știu asta ! Fiindcă foarte mulți nu folosesc mijloacele necesare pentru a realiza selecția, ci efectuează selecția așa cum apare ea atunci, la momentul acela: spontan ! Asta nu înseamnă că nu sunt echipe care prefigurează procesul selecției prin mijloacele care le stau lor la îndemână !

Formele de selecție pe care le voi enumera mai jos; nu au o ordine prioritară, voi menționa doar că a aștepta viitorul fotbalist să vină la teren, din proprie inițiativă, sau cu unul din părinți, reprezintă foarte puțin. Din experiența împărtășită de antrenori care au "albit" în a crește și forma viitori performeri pentru echipele de seniori, maximum 30% din cei care vin singuri la teren ajung în eșaloane superioare. Restul de 70% sunt aduși pe diverse căi, pe care le voi menționa în continuare, adăugând o serie de elemente noi, specifice momentului și fotbalului actual.

1. Competițiile școlare, chiar dacă au dispărut într-o anumită perioadă, din diverse motive, reapar de 1 an în forță, Bucureștiul fiind din acest punct de vedere pe primul loc. "Cupa Liceelor" organizată în decembrie 1996 de Ministerul Învățământului în colaborare cu F. R. Fotbal și sectorul de juniori al acesteia, a adus în vizorul unor antrenori elemente nedescoperite până atunci și netrecute printr-o acțiune de selecție sau trial. O viitoare arie de selecție o va reprezenta



Scanned with OKEN Scanner

"Cupa Școlilor Generale", unde numărul practicanților nelegitimați va fi și mai mare. Organizarea acestor cupe se poate realiza la nivel de sector, oraș sau municipiu, în strînsă legătură cu inspectoratele școlare respective și cluburile direct interesate în extinderea selecției.

2. Propagandă în ziarele de specialitate, în cele cu tiraj mare și cu o rubrică de sport consistentă (vezi Evenimentul Zilei, Ziua, Libertatea etc.) precum și utilizarea mijloacelor audio-vizuale (Radio România Tineret, Radio PRO-FM, PRO-TV, RTV Română programele 1 sau 2). Aș menționa dintre publicațiile de specialitate: Gazeta Sporturilor, Sportul Românesc, Sport XXI, Fotbal Plus etc. Anunțurile, gen mică publicitate (În ziua de ....., ora ....., la clubul ..... se organizează acțiuni de selecție pentru grupe .....), sunt extrem de eficiente ! Se va specifica numele antrenorului care va face selecția, terenul sau terenurile și orele între care se efectuează, neomițându-se nici mijloacele de transport în comun: metroul, tramvaiul, troleibuzul.

3. Propaganda făcută prin intermediul clubului, respectiv afișe sau fluturași, cuprinzând datele selecției; acestea vor fi lipite în școli, în locuri publice special amenajate, stadioane, locuri de joacă pentru copii (terenuri împrejmuite, ștranduri, etc.)

4. Aducerea copiilor (juniorilor) pentru selecție la stadion prin: recomandările primite de antrenor de la colegii de breaslă, profesorii de educație-fizică din școli, sugestiile unor arbitri, a unor persoane bune cunoscătoare ale fenomenului fotbalistic etc.

5. Organizarea unor cupe ("Cupa 1 Iunie", "Cupa de vară") sau memoriale (privind pe aceia care și-au dedicat ani buni din viață depistării și creșterii copiilor pentru clubul respectiv) cu scopul declarat de a găsi viitoare talente.

6. Deplasarea antrenorilor în locuri speciale de joacă ale copiilor, urmărirea și depistarea acestora (terenuri din școli, lecții de educație fizică, mici spații între case sau blocuri, parcuri, etc.). În acest sens recomand înființarea postului de OBSERVATOR TEHNIC la nivelul centrelor de copii și juniori, post în care poate fi cooptată o persoană cu experiență, eventual pensionar, cu rezultate și preocupări în fotbal. Acesta va urmări jocuri amicale și oficiale ale unor echipe, jucători recomandați pe diverse căi, cu posibilități certe de afirmare. Tot observatorul tehnic va realiza legăturile, dialogul și condițiile în care se va putea realiza trecerea sportivului la o altă grupare, pe o treaptă superioară. Pot să și exemplific: Tică Baboie, atacantul Progresului de acum mai bine de trei decenii, se ocupă de cîteva luni de această problemă, rezultatele fiind promițătoare. (Este vorba de Centrul de copii și juniori al clubului F.C. NAȚIONAL).

7. Posibilitatea colaborării cu unele Cluburi Sportive Școlare, care, se știe deja, după terminarea junioratului nu pot asigura continuitatea în pregătire: contracte, echipă, echipament, școlarizare superioară etc. Aici pot fi incluse și actualele Cluburi ale Copiilor (fostele Case ale Pionierilor sau Palate ale Copiilor).

8. Selecția organizată la stadion (selecția clasică), anunțată prin toate căile posibile, cu participare numeroasă, extinsă pe cât posibil pe parcursul unei săptămâni. Se vor aplica diferite teste (tehnice, fizice, medicale) pentru ca evaluarea viitorului fotbalist să fie cât mai corectă și mai ales eficientă.



Scanned with OKEN Scanner

Nu pot încheia acest capitol fără a menționa ceea ce specialiștii în fotbal, și nu numai, numesc fenomenul AJAX. Rezultatele acestui club - cu o politică deosebită de racolare a jucătorilor și de transfer al acestora - nu sunt deloc întâmplătoare. O serie de observatori zonali, în număr de 6 - 8, retribuiți de către Club cu o anumită sumă de bani, "scormonesc" Olanda de-a lungul și de-a latul ei, urmărind jocuri amicale și oficiale, acțiuni de selecție, jocuri internaționale, competiții școlare private, toate având un singur scop: depistarea celui mai bun dintre cei mai buni și îndrumarea lui spre una din grupele de formare de la AJAX. Se va semna desigur, un precontract (sau contract) de muncă, toțo având liniștea gândului că au făcut o treabă bună: observatorul zonal, copilul și familia, clubul. Greul, de-abia de-acum începe, dar drumul spre marea performanță este deschis.

## SELECȚIA COPIILOR CU APTITUDINI PENTRU PRACTICAREA FOTBALULUI.

### Cerințe de bază.

Selecția pentru jocul de fotbal este o acțiune metodico-organizatorică determinantă pentru fixarea parametrilor de desfășurare a întregului proces instructiv al Centrului de copii și juniori. După cum se tratează, se organizează și se rezolvă această etapă a instruirii sportive se poate aștepta sau nu apariția rezultatelor și a sportivilor de perspectivă pentru fotbalul de performanță. Dată fiind importanța selecției în evoluția procesului de instruire, se impune limitarea întâmplării și provizoratului în munca de depistare și atragere a tinerilor spre jocul de fotbal.

Acțiune de mare răspundere și profesionalism, selecția, de care antrenorul este direct răspunzător, impune respectarea următoarelor cerințe:

- Cunoașterea amănunțită a metodologiei selecției și a inițierii în tehnica jocului de fotbal, ținând seama de o serie de aspecte legate de particularitățile de vârstă ale copiilor din punct de vedere somatic, motric și psihic și cerințele jocului de fotbal privind dezvoltarea somatică și calitățile motrice ale viitorilor fotbaliști. Antrenorul trebuie să aibă un deosebit tact pedagogic în atragerea tinerilor la activitatea de pregătire, să "simtă" la grupa de sportivi începători acele elemente și calități care, dezvoltate în asprul proces al instruirii, se pot transforma la adolescență în talente și virtuți pentru sportul rege.

- Procesul selecției copiilor trebuie obiectivizat în amănunțime, folosind datele testelor. Dintre acestea, interesează în mod deosebit cele care reprezintă caracterele ereditar stabile ale subiecților. Astfel, pe lângă dimensiunile longitudinale ale corpului, datele probelor de viteză, sub toate formele (de deplasare, de reacție, de execuție), și de îndemânare, vor fi analizate și privite cu maximă exigență, cunoscându-se că aceste calități motrice sunt înnăscute și îmbunătățirile nu se obțin decât pe seama tehnicii și nu prin modificarea substratului morfo-funcțional al calității motrice respective. De asemenea, antrenorul trebuie să acorde atenție și caracterelor ereditar labile (somatice -



Scanned with OKEN Scanner

perimetrele corpului și greutatea corporală, motrice - forță și rezistență), care pot fi substanțial îmbunătățite prin antrenament, precum și calităților psihice ale copiilor.

- Selecția se desfășoară pe o perioadă îndelungată de timp, suprapunându-se cu etapa de inițiere în tehnica jocului de fotbal. Este o etapă de muncă și studiu intens al tuturor datelor și manifestărilor pe care le observăm la tinerii sportivi. Este extrem de important ca inițierea sportivă să fie inclusă într-un sistem de instruire corespunzător, în care învățarea și perfecționarea tehnicii sportive se desfășoară după un plan metodic riguros întocmit. Desigur că sportivul care a învățat corect elementele și procedeele de tehnică, pe care le poate folosi în jocul cu adversar, va rămâne în cadrul grupei. Pe când cei asupra cărora am avut ezitări, legate de anumiți factori (indispoziție, teamă, neadaptare la grup, stagnare sau regres etc.), vor fi respinși !

Selecția este un proces continuu și permanent, în care elementele de valoare împrospătează efectivul grupei de începători, ridicând valoarea de perspectivă a acesteia. Selecția poate fi impulsionată și de "operațiuni de moment", determinate de începutul anului școlar sau al sezonului de primăvară, cînd posibilitățile de atragere și organizare a copiilor la aceste acțiuni sunt mai mari. Despre formele de organizare a selecției am vorbit anterior.

- O bună selecție prezintă numeroase avantaje: reduce durata instruirii, elimină sau diminuează simțitor procentul de pierderi, orientează corespunzător sportivii și ajută la obținerea mai rapidă a performanțelor.

În acțiunea de selecție, pentru a diminua cât mai mult coeficientul de eroare, trebuie să se țină seama de o serie de factori care pot influența aprecierile. Astfel, aprecierile pot fi influențate de nivelul la care se situează cunoștințele și experiența motrică anterioară, de ereditate, vîrsta fiziologică etc. Performanțele obținute în cadrul probelor de selecție vor fi raportate și la gradul de dezvoltare a copilului chemat la selecție.

La noi selecția copiilor pentru fotbal începe în jurul vârstei de 8-9 ani, rareori mai devreme. Vârsta optimă este cea de 9 ani, ținând cont aici de părerile unor antrenori de copii și juniori cu experiență îndelungată în domeniu. Excepțiile se știu, confirmă regula. S-au încercat diverse căi de coborâre a vârstei de inițiere în fotbal, cele mai cunoscute fiind grupele experimentale. N-am auzit însă până acum de o astfel de grupă, selecționată la 7-8 ani, instruită și "dusă" până sus la terminarea junioratului. Cauzele sunt multiple și sunt legate de imposibilitatea deplasării copilului neînsoțit la teren, a faptului că numeroase familii nu posedă un mijloc auto rapid, nescăpând din vedere labilitatea lui emoțională la această vârstă. Gîndiți-vă ce părinte își duce copilul la școală (e pe clasa I, nu ?), îl aduce apoi de acolo acasă pentru masa de prânz, apoi se deplasează cu el la teren pentru antrenament, îl echipează și-l dezechipează, așteptându-l apoi pentru a-l duce acasă? Căci toți părinții au un serviciu (chiar dacă există șomeri, ei sunt în acestă ipostază temporar), iar bunici care să facă acest travaliu nu există pentru toți.

Chiar subsemnatul, în cei 20 de ani de activitate la nivel de copii și juniori, am avut un SINGUR caz de selecție a unui copil de 7 ani, cooptat într-o grupă mai mare cu 2 ani și instruit o perioadă de timp în cadrul ei. El se



Scanned with OKEN Scanner

numeşte NECULA CATALIN RADUCAN (băiatul lui RICA RADUCANU, cunoscutul nostru portar, actualmente liberoul F.C. Naţionalului) şi a avut aproape 12 ani de instruire la Centrul de Copii şi Juniori Sportul Studenţesc. Însă Cătălin a beneficiat de o serie de avantaje:

- locuia la 5 minute de mers pe jos până la teren, traversând o stradă în general necirculată;
- din punct de vedere al aspectului fizic, arăta ca un copil de 9-10 ani (vârsta biologică o luase înaintea vârstei cronologice);
- tatăl lui era jucător activ la Sportul Studenţesc, aducându-l de multe ori cu el la teren;
- şcoala generală unde învăţa era la 100 metri de casă.

Toţi aceşti factori extrem de importanţi s-au împletit fericit, ceea ce nu este cazul pe ansamblu.

Etapa 12-14 ani reprezintă faza prepubertară, etapa în care selecţia primară şi secundară se încheie, grupul se consolidează, "atacându-se factorii antrenamentului şi jocului.

Urmează 14-16 ani, perioada de explozie pubertară, primele selecţii pentru loturile naţionale de juniori, iar apoi 16-18 ani, adolescenţa, eventualele promovări la echipa de tineret sau seniori (spre finalul perioadei). Nu m-am oprit asupra perioadelor, fiindcă le voi dezbate în capitolele următoare. Menţionez doar că vârstele corespund structurilor UEFA, la nivel de copii şi juniori, acolo unde există competiţii internaţionale organizate UNDER 18 ani şi UNDER 16 ani. Probabil că în curând se va coborî sub 14 ani (UNDER 14) pentru competiţiile de juniori la nivel internaţional. În acest sens, am prevăzut şi eşalonat vârsta de la 12 la 14 ani, cu tot ceea ce presupune şi reprezintă ea.

Scanned with OKEN Scanner

# CRITERII DE SELECȚIE MEDICO - BILOGICA

Criteriile care stau la baza primei selecții (9-12 ani) sunt următoarele:

**1. Starea de sănătate**

Trebuie să selecționăm copii perfect sănătoși, fără sechele sau antecedente patologice severe (hepatită virală acută, reumatism poliarticular acut, scarlatină sau rujeolă complicate de nefropatii, glomerulonefrită acută, traumatisme carniocerebrale, diabet, T.B.C., epilepsii, afecțiuni O.R.L. cronice, acuitate vizuală redusă, sechele pronunțate de rahitism, obezitate, hipotiroidism pronunțat sau alte discrimii manifestate etc.).

**2. Dezvoltarea fizică și starea de nutriție**

La primul aspect, parametrii au fost prezentați anterior. Nu pot fi selecționați copii cu deficiențe fizice pronunțate (de la gradul II inclusiv), în special localizate la trenul inferior sau la coloană (picior plat dureros, scolioze decompensate, lordoze avansate etc.). De asemenea, cei cu astenii pronunțate, energici sau dimpotrivă hiperponderali excesiv (peste 15-20% din greutatea ideală).

Referitor la starea de nutriție, noi antrenori de copii și juniori, "ne-am călcat de multe ori pe inimă" selecționând la grupă copii ai căror indici nu corespundeau, dar care acel "ceva" numit tehnică deosebită, dublată de cele mai multe ori și de viteză. Să ne amintim de Florea Dumitrache, de Vasile Aelenei etc. Timpul a demonstrat că nu întotdeauna este obligatoriu ca starea de nutriție să respecte anumiți parametri.

**3. Anamneza** (antecedentele personale, heredocolaterale etc.) trebuie să evidențieze dezvoltarea psihomotrică de la naștere și până la data controlului, gradul de inteligență concretă, motivația pentru fotbal, situația la învățătură, motricitatea. factorii de mediu social, atitudinea față de sport, caracterele morfofuncționale, tare organice ereditare, faptul că în familia sa au existat sau nu sportivi de performanță etc.).

Trebuie reținut însă, și nu trebuie neglijat acest aspect, că după selecția primară, atunci când copilul este oprit la grupa de instruire, este OBLIGATORIE efectuarea cât mai rapidă a unui amplu control medical dublat de filtrarea acestuia prin criteriile de selecție specifice acestui aspect. Nu am căutat să dezvolt capitolul de selecție MEDICO-BIOLOGICĂ deoarece există nenumărate materiale de specialitate pe care le recomand cu încredere antrenorilor de copii și juniori: "Selecția medico-biologică în sport", Editura Sport-Turism, București, 1979, sub coordonarea D-lui Conferențiar Dr. I. Drăgan, de asemenea sub coordonarea D-lui Conferențiar Dr. I. Drăgan "Selecția și orientarea medico-sportivă", Editura Sport-Turism, București, 1979, (Contribuții la realizarea acestor cărți au avut o serie de personalități cu realizări în domeniul medicinei sportive și nu numai: conf. dr. Constantin Alexandrescu, dr. Baroga Marta, dr. Nicolae Andreescu, dr. Andrei Demeter, prof. univ. dr. Mihai Epuran, dr. Virgil Ignat, dr. Petre Bendiu, dr. Gheorghe Untea etc.). Nu este mai puțin adevărat că de-a lungul anilor, la cursurile antrenorilor de copii și juniori, acest aspect a fost dezbătut pe larg, Rombolul (editat de Federația Română de Fotbal) "atacând" permanent acest aspect.



Scanned with OKEN Scanner

# 5.1. PARTICULARITAȚI MORFOLOGICE, FUNCȚIONALE, FIZIOLOGICE ȘI PSIHOLOGICE LA 9 - 12 ANI

Fotbalul este cel mai îndrăgit și răspândit joc sportiv de pe tot globul, angrenând sute de mii de jucători, milioane de suporteri înflăcărați și milioane de telespectatori, care urmăresc evenimentele fotbalistice cu cel mai înflăcărat patos sportiv.

În fotbal, ca de fapt în toate jocurile sportive, jucătorii trebuie să posede o gamă foarte largă de deprinderi motrice, elementare și stereotipuri dinamice specifice jocului, pentru ca pe această bază să se poată adapta cu succes situațiilor inedite.

Solicitarea organismului în general și a diferitelor sale segmente și compartimente este diferită de la joc la joc amintind mai des faptul că, în cadrul aceluiași joc, solicitarea organismului jucătorilor poate suferi oscilații mari în funcție de tempo-ul jocului, condițiile atmosferice, sau de postul ocupat de jucător în echipă.

La începători intensitatea efortului poate fi caracterizată ca variabilă, mergând de la intensitate mică până la moderată și chiar submaximală, dar în același timp, jucătorul se bucură și de unele pauze scurte dar utile și prețioase. Dintre toate organele, aparatele și sistemele organismului, cel mai solicitat este sistemul neuro și neuromuscular.

Perioada aceasta se caracterizează printr-o accelerare a ritmului de creștere, cifrat la 4-5 cm/an, și a creșterii în greutate aproximativ la 2 kg/an.

La 11 ani, cifrele extreme caracteristice sunt:

- talia între 125,0 - 151,4 cm;
- greutatea între 21,500 - 41,500 kg;
- perimetrul toracic este crescut cu aproximativ 6 cm;
- elasticitatea toracică ajunge la 5 - 6 cm (la jucătorii adulți ea este de 11- 15 cm);
- capacitatea vitală marchează în acești 4 - 5 ani un spor de 1.000 cmc, atingând la 11 ani cifra de 2.000 cmc;
- frecvența respiratorie ajunge la 11 ani la 18 respirații/min, dar amplitudinea lor este încă redusă;
- debitul sistolic ajunge la 34 cmc, iar debitul pe minut la 2,9 litri.

Sistemul nervos comandă, dirijează permanent și coordonează deprinderile motrice și stereotipurile dinamice complexe, repartizând tonusul muscular în permanentă schimbare între mușchii organiști și antagoniști și fixatori.

În timpul jocului de fotbal sistemul nervos și analizatorii se află într-o stare de hiperexcitabilitate evidențiate prin hiperreflexe, cronaxie și timp de reacție scurte: coordonare și echilibru.

La copii se manifestă în joc o oboseală datorată insuficientei pregătiri, oboseală ce duce la o hiperexcitabilitate a sistemului nervos, marcată prin



Scanned with OKEN Scanner

înrăutățirea indicilor fiziologici, consemnată în joc sub forma scăderii randamentului, precum și prin greșeli de manevrare a mingii, greșeli frecvente în plasarea pe teren etc.

Procesele nervoase la copii se caracterizează printr-o forță relativ mică și printr-o insuficientă echilibrare datorită capacității de lucru relativ mică a celulelor nervoase.

Odată cu creșterea vârstei forța proceselor nervoase și capacitatea de lucru a celulelor nervoase cresc.

Însă și la adolescenți și juniori ele sunt inferioare celor de la adulți. Această particularitate a activității nervoase trebuie luată în seamă în lucrul cu fotbaliștii începători. Munca de durată prea mare, fără intervale de odihnă suficient de mari, le provoacă oboseală, diferite schimbări nedorite în organism. Pe măsură ce se maturizează, procesele nervoase de excitație și inhibiție în S.N.C. se echilibrează, dar tind spre o mai mare pondere a proceselor excitative.

Plasticitatea crescută se îmbină cu marea mobilitate a proceselor nervoase.

Oasele, ligamentele și mușchii scheletici determină dezvoltarea relativ târziu, încordările de forță și lucrul prea îndelungat provocând osificarea prematură, frânând creșterea oaselor. De aceea, la această vârstă tânără, volumul și intensitatea efortului trebuie strict reglementate.

Mușchii scheletului sunt în creștere treptată; creșterea lor întrece dezvoltarea forței. Acest lucru se produce fiindcă forța mușchilor depinde nu numai de dezvoltarea morfologică ci și de excitabilitate, de capacitatea de a cuprinde în lucru un număr de maximum de unități motrice funcționale ale mușchilor.

Dezvoltarea acestei capacități se produce puțin mai târziu comparativ cu dezvoltarea morfologică a mușchilor.

De aceea chiar mușchii mai dezvoltați ai organismului tânăr, nu pot efectua efortul de forță maximă.

O caracteristică a copiilor de 9-12 ani este aceea că mușchii fiind lungi și subțiri, determină apariția relativ rapidă a oboselii, mai ales în eforturile îndelungate, creșterea în lungime a oaselor și alungirea mușchilor implicând evitarea abuzului de eforturi statice în forță, deoarece influențează negativ procesul de creștere.

Exercițiile cursive, cu amplitudini dinamice trebuie să aibă preponderență.

Aparatul circulator este intens solicitat în timpul antrenamentelor și jocului de fotbal, deoarece cerințele efortului în privința aprovizionării cu oxigen a mușchilor și a altor sisteme angrenate în efort sunt mari și reclamă un transport de gaze și de substanțe energetice foarte intens.

La copii, volumul inimii crește rapid dar vasele sanguine rămân încă înguste, ceea ce determină ca efortul depus de inimă pentru a împinge sângele în vase să fie mai mare.

Din această cauză apar tulburări ale ritmului cardiac, oscilații ale tensiunii arteriale.

Insuficienta irigare a creierului și a organelor interne în timpul efortului



Scanned with OKEN Scanner

poate provoca stări de ameţeală şi de apariţie relativ rapidă a oboselii.

Dezvoltarea inimii ca şi a greutăţii corpului în diferite perioade de vîrstă se produce neuniform.

Dezvoltarea muşchiului cardiac este ajutată de practicarea exerciţiilor fizice. Însă folosirea acestor eforturi prea mari care nu corespund posibilităţilor vârstei provoacă hipertrofia cordului şi în acelaşi timp scăderea posibilităţilor lui funcţionale.

Tensiunea arterială la copiii de 9 - 12 ani este mai mică decât la adolescenţi. Participarea sistematică a unui fotbalist la pregătire şi la competiţii timp de mai mulţi ani, duce la modificarea profilului hemodinamic al acestuia, remarcându-se, în acest sens, o uşoară creştere a tensiunii arteriale, scăderea volumului şi a debitului cardiac.

În diferitele faze ale jocului de fotbal, respiraţia externă prezintă modificări în sensuri diferite şi cantitativ mai variate.

Plămânii, la această vârstă, sunt mai puţin rezistenţi la infecţii.

Cu cât este mai mare activitatea copiilor, activităţile motrice în special, cu atât mai dezvoltaţi sunt muşchii respiratori şi cu atât mai mare capacitatea vitală.

Frecvenţa respiratorie scade cu vârsta marcându-se profunzimea ei.

Cu vârsta creşte, de asemenea, şi ventilaţia pulmonară. În cadrul lucrului muşchilor, ventilaţia pulmonară este relativ mare iar procesul de folosire a oxigenului din aerul inspirat este mic.

Aceasta, din cauza micii productivităţii a inimii.

În cazul unui lucru bine dozat, ventilaţia pulmonară la copii este mai mare decât la adolescenţi şi tineri.

Este una din cele mai importante particularităţi ale organismului în creştere.

Metabolismul de bază calculat la un kg greutate este cu atât mai mare cu cât organismul este mai tânăr.

În organismul în creştere trebuie să precumpănească procesele asimilaţiei faţă de cele ale dezasimilaţiei.

Numai cu aceste condiţii se poate dezvolta normal organismul.

Activitatea musculară măreşte intensitatea proceselor de dezasimilaţie.

Dacă, însă, alimentaţia la fotbaliştii începători este insuficientă, efortul fizic prea mare, iar odihna puţină, atunci procesele de dezasimilaţie vor deveni precumpănitoare. Aceasta va opri creşterea organismului şi va influenţa negativ starea lui funcţională.

Privitor la alimentaţie, de câte ori nu am plătit tribut - prin rezultate negative - în întâlnirile internaţionale oficiale şi amicale la nivel de juniori ?

De mare importanţă este câmpul vizual care reprezintă întinderea suprafeţei în care se percepe un obiect de către un ochi care priveşte fix.

Importanţa câmpului vizual atât pentru culoarea albă cât şi pentru diferitele culori este de mare importanţă, deoarece în fotbal, modul de diferenţiere a coechipierilor sau adversarilor, atât la distanţă cât şi din apropiere, se face prin perceperea culorii tricoului şi chilotului în primul caz sau al jambierilor în al doilea caz.



Scanned with OKEN Scanner

Analizatorul optic împreună cu cel acustico-vestibular reglează echilibrul nervos și mușchiular al sportivului.

Fotbalul solicită mari eforturi organismului, sistemului nervos și tuturor laturilor activității psihice a jucătorului.

Pentru a determina caracteristicile psihologice ale jocului de fotbal la copii trebuie luate în considerare în primul rând particularitățile generale ale fotbalului.

O particularitate de mare importanță este aceea că fotbalistul trebuie să stăpânească un mare număr de deprinderi motrice.

Astfel, după multitudinea, varietatea și complexitatea deprinderilor motrice, jocul de fotbal se situează printre cele mai dificile și mai complexe ramuri de sport.

Deprinderile motrice ale fotbalistului , atât pentru începători cât și pentru avansați, includ atât procedee tehnice care se folosesc în acțiunile cu mingea cît și elementele din alergare și sărituri specifice.

Particularitatea actelor motrice de a oferi posibilitatea creării unor forme noi din deprinderile motrice existente, se realizează practic datorită plasticității scoarței cerebrale, care la această vârstă este predominată de excitabilitatea ei.

La această vârstă, la copii, sporește încrederea în forțele proprii uneori manifestându-se chiar exagerat, în sensul tendinței de supraapreciere a capacităților proprii.

O altă particularitate a actelor motrice constă în necesitatea de a trece repede de la o formă de mișcare la alta, complet diferită ca structură.

Schimbarea rapidă a diferitelor forme de mișcare necesită o înaltă labilitate a proceselor nervoase și formează trăsătura caracteristică a măiestriei fotbaliștilor.

Trecerea rapidă de la gândirea concretă la gândirea abstractă, la gândirea rațională, asigură posibilitatea înțelegerii clare în cadrul instruirii copiilor a obiectivelor sociale ale antrenamentului sportiv, a dezvoltării gândirii tactice.

De o deosebită importanță este capacitatea jucătorului de a se orienta rapid în situațiile jocului pe baza percepțiilor vizuale.

Posedând această calitate jucătorul trebuie să aprecieze distanța dintre minge și poartă, ca și distanța la care trebuie trimisă mingea.

Dar la această vârstă aceste aprecieri nu sunt din cele mai bune, fiind slab dezvoltate, tinzând spre aprecieri greșite privind orientarea rapidă în joc.

Deci, trebuie acordată o mare atenție instruirii, referitor la aceste particularități.

De asemenea, o mare însemnătate are suprafața cîmpului vizual de care dispune jucătorul, dar din păcate la această vârstă este insuficient dezvoltată vederea periferică, reducând astfel posibilitățile de colaborare cu coechipierii, limitându-se la cei aflați în fața jucătorului.

În general copiii au o atenție distrasă de către excitanți străini sau de stări emoționale negative care vor scădea viteza de reacție dând naștere în centrii care conduc acțiunea de joc a unui jucător la excitație și provocând scăderea excitabilității în cei interesați.



Scanned with OKEN Scanner

Atenția în timpul jocului are un caracter voluntar.

Principalele obiective asupra cărora este îndreptată atenția sunt: mingea, poziția, mișcarea și acționarea adversarului, acțiunile partenerului.

Uneori distragerea atenției poate fi hotărâtoare, mai ales în activitatea portarului, unde poate fi urmată de goluri. Jocul de fotbal este caracterizat printr-o complexitate de stări emoționale. Caracterul emoțional este generat, în primul rând, de faptul că jocul în sine reprezintă o întrecere între două echipe, fiecare luptând pentru obținerea victoriei.

La copiii de 9-12 ani emotivitatea este foarte crescută mai ales când au jocuri competiționale. Cu cât se apropie momentul începerii meciului, cu atât crește emoția, atingînd maximul atunci când antrenorul fixează sarcinile pentru jucători și emoția trece odată cu începerea partidei.

Una din particularitățile stărilor emoționale ale jocului de fotbal o constituie trecerea de la emoțiile pozitive la cele negative, determinată de schimbările de rezultat ce survin în timpul meciului.

Gândirea este o condiție determinantă pentru obținerea victoriei. Ea constă în capacitatea jucătorilor de a se orienta la timp și corect în situațiile de joc.

În timpul jocului o mare importanță revine gândirii creatoare. La copii această gândire este dezvoltată în sensul artificiilor de joc și nu a jocului colectiv, jocul lor devenind astfel șablonizat.

O caracteristică de seamă la această vârstă este și faptul că acum se conturează anumite trăsături ale personalității, unele dintre acestea primind chiar un caracter definitiv.

Ca urmare, este necesară intensificarea activității educative, influențându-se în permanență trăsăturile pozitive de caracter.

Se dezvoltă sentimentul de luptă sportivă, hotărâre în luarea deciziilor. Relatările verbale sau scrise conțin și termeni tehnici; apare idealul de viață (să ajungă ca Hagi, Gheorghe Popescu sau Răducioiu) și se dezvoltă sentimentele responsabile. Afectiv copilul de 9 - 12 ani își consolidează dragostea pentru antrenor.

Se ivesc uneori și se trece relativ ușor de la stări de mare vioiciune la apatie prematură.

Deci trebuie să se influențeze în toate împrejurările activitatea fotbalistică, dezvoltându-se trăsăturile de caracter, în special cele pozitive, precum și atenția și gândirea conștientă creatoare, individuală și colectivă.

În general copiii dau mai mult ca adulții, în special în ceea ce privește generozitatea care este specifică îndeosebi la această vârstă.

Scanned with OKEN Scanner

## 5.2. PARTICULARITAȚI MORFOLOGICE, FUNCȚIONALE, FIZIOLOGICE ȘI PSIHOLOGICE LA 13-15 ANI

În general această etapă se caracterizează printr-o creștere intensă, prin maturizarea funcțiilor organismului, dezvoltarea motricității și conturarea personalității.

Capacitatea vitală în jurul vârstei de 12 ani este de cca 1.300 cm3, iar la 14 ani de 2.800 cm3, ceea ce atrage atenția asupra posibilității relativ scăzute a copiilor de a face față la eforturi îndelungate, de rezistență. Schimbările datorate vârstei, ale sistemului respirator, se manifestă, înainte de toate, prin creșterea volumului plămânilor și dezvoltarea mușchilor respiratori. Aceasta duce la creșterea capacității vitale a plămânilor.

Între 12-14 ani se produce transformarea funcțiilor multor glande cu secreție internă (exemplu: se întărește funcția de secreție internă-a glandelor sexuale).

Hormonii acestor glande influențează asupra dezvoltării morfo-funcționale a tuturor sistemelor organismului, a creierului.

Sistemul nervos central al organismului tânăr se caracterizează printr-o mare plasticitate adică prin capacitatea de a forma și fixa repede legăturile temporare ale reflexelor condiționate.

În această perioadă:

- are loc o creștere rapidă în înălțime a corpului;
- toracele se dezvoltă mai mult în lungime decât în lărgime, fapt care împiedică satisfacerea în condiții optime a schimburilor respiratorii în eforturile îndelungate;
- structura oaselor se apropie în cea mai mare parte de cea a adultului;
- mușchii fiind lungi și subțiri determină apariția relativ rapidă a oboselii, mai ales în eforturile îndelungate;
- organele interne adăpostite de bazin au încă o insuficientă stabilitate, ceea ce va determina folosirea prudentă a exercițiilor de tracțiune numai cu ajutorul brațelor (de exemplu ridicări în brațe la scara fixă, la bară etc.); din aceleași cauze se vor evita și abuzurile de sărituri care prin șocul aterizării pot zdruncina organele interne adăpostite în bazin;
- funcțional volumul inimii crește rapid, dar vasele sanguine rămân îngustate, ceea ce determină ca efortul depus de inimă pentru a împinge sângele în vase să fie mai mare. Din această cauză apar tulburări ale ritmului cardiac, oscilații ale tensiunii arteriale (mai ales ale celei maximale);
- insuficienta irigare a creierului și organelor interne în timpul efortului poate provoca stări de amețeală și de apariție relativ rapidă a oboselii;
- centrul cortical al analizatorului motric își încheie dezvoltarea și ca urmare copilul poate să-și însușească acțiuni de mișcare complexe;
- învățarea se face mai ușor, coordonarea este sporită, mișcările executându-se cu mai multă precizie;
- procesele de excitație predomină asupra celor de inhibiție;
- capacitatea plămânilor este scăzută, lucru care determină posibilități



Scanned with OKEN Scanner

relativ reduse ale copiilor de a face față la eforturi îndelungate de rezistență.

Puseul de creștere în înălțime apare în această perioadă de maturizare, intrând parțial și în cealaltă etapă a adolescenței (15-18 ani). După Ana Espenshade, acest puseu se situează la băieți în jurul vârstei de 14,9 ani, la fete manifestându-se cu circa 2 ani mai devreme (Fotbal. Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor, autori M. Rădulescu și E. Cristea, București, Editura Sport-Turism, 1984).

Dezvoltarea forței mușchilor se termină în jurul vârstei de 20-22 ani; labilitatea mușchilor atingând un înalt nivel deja între 12-14 ani, fapt important pentru dezvoltarea calităților de viteză.

De aceea se începe cu dezvoltarea vitezei înaintea forței și rezistenței.

După datele Centrului de Medicină Sportivă București, copilul crește în această perioadă cu aproximativ 15-16 cm înălțime și 7-10 kg în greutate (față de etapa anterioară 9-12 ani). Indicii somatici ar fi următorii:

**13 ani:**
- înălțime = 1,51 m
- greutate = 40 kg
- capacitatea vitală: 2.900 cm3
- frecvența respiratorie: 22 bătăi/min

**14 ani:**
- înălțime = 1,61 m
- greutate = 45 kg
- capacitatea vitală: 3.000 cm3
- frecvența respiratorie: 21 bătăi/min

Din punct de vedere motric, această etapă de creștere prezintă caracteristici foarte importante, în special pentru stabilirea acțiunilor de dezvoltare a calităților motrice. Copiii înregistrează progrese deosebit de mari în ceea ce privește motricitatea. Deprinderile naturale și de bază se perfecționează, iar pe fondul lor se formează și se consolidează altele noi, mai complexe. Din aceste motive, această vârstă este cea mai indicată pentru dezvoltarea calităților motrice, fiind denumită și vârsta primelor performanțe. Indicii care definesc viteza, îndemânarea și rezistența aerobă cresc rapid. Paralel cu creșterea acestor indici trebuie să se acorde o atenție deosebită mobilității, care, dacă nu este susținută corespunzător, poate regresa.

Această vârstă este marcată de un interes deosebit al copiilor și elevilor pentru activitatea sportivă, pentru a cunoaște cât mai mult și a prelucra informațiile, dând dovadă că sunt capabili de o participare conștientă și activă la creșterea indicilor de dezvoltare a motricității.

Întrecerea constituie un element care, bine dirijat, poate asigura desfășurarea unor acțiuni menite să contribuie la dezvoltarea motricității și a pregătirii fizice a elevilor.

Vârsta preadolescenței (numită și pubertară) marchează începutul maturizării fizice a individului, fiind o perioadă de intensă formare a personalității,



Scanned with OKEN Scanner

de constituire a conștiinței morale.

Preadolescența este numită și "vârsta dizgrației" din cauza creșterii intense în înălțime, a membrelor, a nasului în raport cu fața. Este un moment caracterizat de stângăcie în mișcări, datorată necoordonărilor pe care sistemul nervos nu le poate stăpâni. În același timp este însă vârsta înfloririi sentimentelor, a elanului cunoașterii, a descoperirii de sine. Evident că o astfel de restructurare a stărilor calme și relativ stabilizate ale epocii anterioare, care se produce atât pe plan fiziologic cât și psihologic, într-un interval foarte scurt, determină unele perturbări nu numai în viața individului, dar și în atitudinea adulților față de el.

Gândirea: devine abstractă și foarte critică, capacitatea de asimilare crește. Se dezvoltă spiritul de observație.

Afectivitatea: primele gânduri despre profesiunea viitoare, orientări spre activități sociale. Atitudine și conduită atentă față de sexul opus. Fetele sunt mai precoce și-i privesc de sus pe băieți, în timp ce aceștia se fac că nu le acordă atenție.

Personalitatea: imaginea despre sine este mai critică, interesele se diversifică, încrederea în forțele proprii depășește posibilitățile reale.

Voința: apar în jocuri manifestări de tenacitate, hotărâre, curaj, spirit de sacrificiu individual prin și pentru echipă.

Intelectual, preadolescenții marchează un salt în manifestările gândirii, care devine abstractă și destul de critică. Capacitatea de asimilare crește. Pe plan senzorial-perceptiv cresc mult capacitățile de orientare spațială și temporală. Spiritul de observație se dezvoltă și în legătură cu unele interese și manifestări ale curiozității.

Memorarea se transformă din reproductivă în logică și constă mai ales în tendința de a se reține esențialul. Capacitatea intelectuală a școlarului mijlociu este crescută. Limbajul se îmbogățește. În general se poate aprecia că dezvoltarea intelectuală a preadolescenților este stimulată de conținutul procesului de învățământ devenit tot mai complex.

Preadolescentul este tulburat de noua sa stare sub influența unor factori care întrețin erotismul (film, lectură), care îl determină să caute, să cunoască mai mult. Stingherealа datorată unor aspecte mai puțin estetice ale dezvoltării (membre lungi, acnee juvenilă) ca și complexul provocat de maturizarea sexuală fac din preadolescent un timid în fața sexului opus.

Spre sfârșitul perioadei atitudinea lui se schimbă, trecând uneori în extremitatea opusă. Emotivitatea preadolescentului se manifestă viu, în expresiile exterioare ale mimicii și pantomimicii, prin treceri de la stări de excitație la închiderea în sine. Prieteniile se leagă între parteneri de același sex, dar sentimentele de dragoste se îndreaptă spre persoane de sex opus și, de regulă, de vârstă mai mare. Este perioada descoperirii de sine, a trezirii interesului pentru propria persoană și a grijii pentru ținută.

Caracterul instabil al sentimentelor se exprimă și în conflictele, protestele, abandonările și retragerile din grup. Totuși preadolescentul este sensibil la manifestările de afectivitate ale familiei și prietenilor, fiind capabil, la rândul său, de sacrificii. Dragostea apare ca o îmbinare a atașamentului cu sexualitatea. Fetele trăiesc o dragoste nesenzuală, în timp ce băieții pot



Scanned with OKEN Scanner

manifesta comportamente mai puțin subtile care decepționează sau jignesc.

Sentimentele intelectuale și morale ale școlarilor de 12-14 ani sunt în plină perioadă de formare.

Personalitatea, ca expresie a ansamblului vieții psiho-comportamentale, oglindește noua stare a preadolescentului, apropiindu-se de stadiul de relativă stabilizare a trăsăturilor caracteristice.

Capacitatea intelectuală sporită și mai ales rafinată prin dezvoltarea posibilităților de analiză critică, abstractizare, discernământ, la care se adaugă complexul emoțional-sentimental bogat, formează premisele apariției unor trăsături tot mai apropiate de adolescent și apoi de tânăr. Diferitele manifestări discordante ale conduitei nu apar la toți școlarii și nici în condiții educaționale corecte. Sensibilității, aspirațiilor și spiritului critic nu trebuie să li se răspundă cu exces de autoritate sau brutalitate.

Privindu-le în ansamblu și ținându-se seama și de conținutul specific activității fotbalistice, particularitățile enumerate mai sus călăuzesc spre necesitatea respectării, la această vârstă, a următoarelor norme metodice:

a. ponderea predării exercițiilor cade asupra dezvoltării îndemânării, concretizată în indici sporiți de stăpânire a aparatului locomotor în condiții variate de echilibru, întoarceri, opriri, ocoliri etc., precum și în executarea corectă a principalelor elemente și procedee tehnice;

b. cultivarea în toate împrejurările (antrenamente și joc) a acționării rapide cu indici crescuți de viteză de reacție și de execuție;

c. dezvoltarea rezistenței și forței trebuie făcută cu prudență, exercițiile fiind întotdeauna succedate de pauze de refacere a capacității de muncă a organismului;

d. ponderea organizării sub formă de joc a exercițiilor să fie judicios îmbinată cu însușirea analitică și precisă a mecanismului de bază al principalelor procedee tehnice;

e. dezvoltarea treptată a gândirii tactice, cunoscând că posibilitatea de abstractizare a copiilor sporește mai ales după 13 ani;

f. organizarea exemplară a instruirii, în sensul asigurării caracterului său educativ;

g. influențarea, în toate împrejurările, a activității fotbalistice, a dezvoltării trăsăturilor pozitive de caracter.

În viitor pregătirea pentru fotbalul de performanță nu mai poate face progrese decât prin instruirea și educarea individualizată făcută astfel la etapa de vârstă cuprinsă între 12-14 ani:

a. adoptată calităților esențiale, dominante;
b. în funcție de deficiențele semnalate;
c. în funcție de procedeele esențiale, tehnico-tactice;
d. în funcție de particularitățile de vârstă;
e. în funcție de particularitățile și caracteristicile anotimpului.

Mijloacele de bază în instruirea și perfecționarea copiilor rămân întrecerea și jocul, executate pentru:

a. procedee tehnice separate și combinate;
b. jocul propriu-zis, cu sau fără temă.



Scanned with OKEN Scanner

Deprinderile naturale sunt cele mai temeinice și mai trainice, ajutând pe viitorii performeri să poată juca cu mare virtuozitate tehnică și fizică, dublate de o dăruire și o voință necesare învingerii greutăților și dificultăților marilor performanțe. Antrenorul intervine, susține, ajută, modifică și veghează la dezvoltarea talentului nativ în concordanță cu pregătirea multilaterală de care este direct răspunzător.

În felul acesta se ajută perfecționarea, se ușurează învingerea limitelor medii și supra-medii, cu care nu se pot face performanțe internaționale și se pregătește organismul pentru eforturile maximale.

Pentru instruirea de performanță la copiii de 12-14 ani accentul cade pe tehnică și viteză (dublate de o pregătire multilaterală) și nu pe forță și rezistență. Numai așa se poate ajunge ca la seniorat să se mențină, să se consolideze și să se perfecționeze, în funcție de calendarul competițional, o cât mai bună formă sportivă. Bazele pregătirii tehnice-fizice-tactice-psihologice și teoretice trebuie puse la această vârstă, fără a omite aspectele esențiale, de amănunt, atât de necesare în consolidarea și perfecționarea instruirii copiilor.

Scanned with OKEN Scanner

# 5.3. PARTICULARITAȚI MORFOLOGICE, FUNCȚIONALE, FIZIOLOGICE ȘI PSIHOLOGICE LA 16 - 18 ANI (ADOLESCENȚA)

După vârsta copilăriei, adolescența poate fi considerată a doua etapă importantă privind creșterea și dezvoltarea corpului.

Unii autori identifică noțiunea de adolescență cu cea de pubertate (Littre, Gilbert, Lesne).

"Adolescența se întinde de la apariția primelor semne ale pubertății și până la stabilirea trăsăturilor individuale, somatice, organice și psihice. Alți autori fac o deosebire netă între adolescență și pubertate, pe care le studiază separat și le situează în perioade diferite de timp. De exemplu, după Dufestel, adolescența urmează după pubertate, așa cum "calmul vine după furtună". Spre deosebire de pubertate care este o fază de zbucium și schimbări, adolescența este o fază de liniște și stabilitate, deci adolescența ar termina și ar desăvârși opera pubertății." (A. Ionescu, V. Mazilu - "Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului")

Adolescența este legată de sistemul de împărțire a evoluției organismului, ea începând în perioada prepubertară, manifestându-se complex în perioada pubertară și continuând în perioada postpubertară.

Durata și ritmul schimbărilor ce caracterizează perioada adolescenței variază destul de mult la cele două sexe. Evoluția este mai scurtă și ritmul mai accelerat la fete decât la băieți. În timp ce fetelor la ajung pentru a deveni nubile 7 ani de la apariția primelor semne pubertare și 5 ani de la prima menstruație, băieții au nevoie, pentru a deveni tineri, de cel puțin 9 ani, ritmul evoluției lor fiind încetinit mai ales în perioada prepubertară și pubertară.

În perioada adolescenței țesutul muscular se dezvoltă mult, apărând chiar tendințele de practicare a unor sporturi cu un caracter evident: culturism, karate, judo etc.

Coloana vertebrală își definitivează curburile, încadrându-se în limite fiziologice.

După Centrul de Medicină Sportivă din București criteriile somatice ce stabilesc nivelul de dezvoltare fizică generală și parametrii ce favorizează obținerea viitoarelor performanțe în fotbal ar fi următoarele:

| Indici somatici | Vârsta | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Talie medie (cm.) | 1,34 | 1,39 | 1,44 | 1,51 | 1,61 | 1,65 | 1,70 | 1,71 | 1,72 |
| Greutate medie (cm.) | 30 | 32 | 36 | 40 | 45 | 51 | 56 | 60 | 62 |



Scanned with OKEN Scanner

După M. Rădulescu și E. Cristea în "Fotbal. Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor" - Editura Sport-Turism, București. 1984 - : "Statura continuă să crească, limitele la 18 ani fiind cuprinse între 155,9 - 182,7 cm."

Raportul optim dintre talie și greutate se calculează cu ajutorul formulei

$$\frac{T - 100}{G}$$

și trebuie să fie cuprins între 1,06 și 1,07.

Din acest punct de vedere, făcând raportul respectiv, un model (nu neapărat ideal) pe posturi ar fi cel prezentat mai jos:

| Nr. crt. | Postul în echipă | Vârsta 13 - 15 ani | 16 - 18 ani |
|---|---|---|---|
| 1. | Portari | 174 cm | 180 cm |
| 2. | Fundași laterali | 166 cm | 175 cm |
| 3. | Fundași centrali | 174 cm | 180 cm |
| 4. | Mijlocași | 166 cm | 175 cm |
| 5. | Atacanți | 166 - 174 cm | 175 - 180 cm |

Am prezentat și datele perioadei de vârstă cuprinse între 13-15 ani (pubertatea), tocmai pentru a observa trecerea de la o etapă la alta.

Creșterea în înălțime la fete se încetinește progresiv, în timp ce la băieți se produce o accelerație compensatorie, care restabilește raporturile dinaintea fazei prepubertare. Mărirea în greutate continuă să fie intensă până după pubertate, mai ales la fete, asigurându-le acestora un indice de corpolență mai bun decât al băieților.

Globulele roșii ating cifra de aproape 5 milioane iar cele albe în jur de 7000-7500, la 18 ani, iar apneea voluntară (ținerea respirației) poate depăși un minut.

Ureea crește în urină, dovedind valoarea crescută a metabolismului proteic și buna funcționare a aparatului renal.

Se admite că între 15 și 17 ani creierul atinge greutatea sa maximă atât la fete cât și la băieți și funcțiunile psihice se dezvoltă multilateral.

Prin creșterea diametrelor și perimetrelor, corpul se apropie de dimensiunile omului tânăr. Proporțiile dintre segmente se fixează și rămân definitive. Organele ajung la dimensiunile normale, iar funcțiunile lor se încadrează în sinergia globală a organismului. Sistemul nervos, ajuns la un nivel corespunzător de dezvoltare, controlează și reglează acest complex funcțional.

Faza critică a marilor disocieri și contraste a trecut, iar cauzele tulburărilor pubertare au încetat de a mai exista.

După Centrul de Medicină Sportivă București, pentru un sportiv antrenat capacitatea vitală și frecvența respiratorie au următoarele valori:

| | 16 ani | 17 ani | 18 ani |
|---|---|---|---|
| Capacitatea vitală | 4.400 cm3 | 5.000 cm3 | 5.500 cm3 |
| Frecvența respiratorie | 20 resp./min. | 19 resp./min. | 18 resp./min. |



Scanned with OKEN Scanner

Spre sfârșitul adolescenței totul intră în normal în viața fizică, organică și psihică a fiecăruia.

Cu perioada postpubertară se încheie adolescența, a doua etapă a creșterii și dezvoltării corpului.

Viața psihică este dominată de preocupări superioare intelectuale și morale, de interese afective puternice și de necesitatea pregătirii pentru viață.

Personalitatea se va forma sub influența complexă a școlii, familiei și antrenorului (în cazul nostru). Schimbare de optică prin raportarea la lume, la cunoașterea ei și la afirmarea de sine.

Afectivitatea este legată de apariția prieteniei juvenile, a pasiunilor exclusive și excesive. Începuturile integrării sociale, echilibrul emoțional se stabilizează. Să nu uităm nici de apariția primei iubiri!

Gândirea este legată de afirmarea propriei personalități, de ideea însușirii unei profesiuni, respectarea obligațiilor școlare și sportive (prezență la școală și la antrenament), sentimentele fiind în mare măsură interiorizate. Referitor la voință adolescentul este capabil de abnegație și sacrificiu, sentimentul prieteniei fiind dezvoltat.

Procesele de cunoaștere se organizează la un nivel superior. Cunoștințele teoretice și practice se însușesc pe baza unui discernământ selectiv; se clasifică și se depozitează după criterii metodice deja experimentate. Memoria și atenția, funcțiuni din ce în ce mai active, sprijină gândirea și judecata. Imaginația este controlată de rațiune. Pot fi efectuate acum cele mai complexe și mai complicate operații de analiză și sinteză psihică. Gusturile și opiniile personale se afirmă cu mai multă vigoare, punând în evidență din ce în ce mai mult caracterele individuale. Se dă mai multă atenție stilului de muncă și se exercită mai mult simțul autocritic.

După Mihai Epuran această etapă de vârstă poate fi numită "perioada senzitivă", fiind cea mai propice în dezvoltarea maximă a fiecărei funcțiuni, calități sau cantități.

Juniorii, pot fi caracterizați și după particularitățile de manifestare, limitele fiind cele enumerate mai jos:

- tipul coleric - puternic, neechilibrat, excitabil;
- tipul sanguin - puternic, echilibrat, mobil;
- tipul flegmatic - puternic, echilibrat, inert;
- tipul melancolic - slab.

Această etapă, a adolescenței, definitivează trăsăturile viitorului tânăr, pregătindu-l pentru viață și pentru marea performanță, locul lui în societate și pe terenul de joc fiind alături de cei mari.

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 6

## INIȚIEREA ÎN ȘCOALA ATLETISMULUI. ȘCOALA ALERGĂRII. ȘCOALA SĂRITURII.

**Lector Universitar Elena Sabău**

Atletismul, ca suport de bază pentru un număr mare de ramuri de sport, creează celor care îl practică deprinderi și calități motrice, calități de voință și morale, necesare atât în viața de zi cu zi, cât și în practicarea sportului de performanță.

Fiind naturale și ușor de executat, exercițiile atletice sunt recomandate copiilor și juniorilor încă de la o vârstă foarte mică.

Etapa inițierii, când se pun bazele învățării tehnicii specifice jocului de fotbal, trebuie să cuprindă și inițierea în atletism, atunci când se pun bazele mișcării cu implicații în alergări și sărituri. Noțiunea relativ convențională de "Școala atletismului" poate fi divizată în "școala alergării" și "școala săriturii", elementele cele mai prezente în jocul de fotbal fiind acestea (putem vorbi și de o "școală a aruncării" dacă ne referim la portar și la momentul repunerii mingii cu mâna).

Conținutul activității este orientat spre învățarea deprinderilor tipice de bază, din alergări, sărituri, a căror corectă însușire constituie o premisă a instruirii tehnice, asigură o prelucrare musculară și articulară adecvată, influențând formarea unor capacități psiho-motrice.

Școala atletismului aduce beneficii deosebite celor ce o "parcurg", indiferent de ramura sportivă pe care o practică. Fiind ABC-ul mișcării fizice, ea dezvoltă un sistem de relații științifice cu teoria și metodica educației fizice și sportului, cu psihologia și pedagogia educației fizice și sportului, și nu în ultimul rând cu ramuri de sport ca gimnastica și jocurile sportive, în cazul nostru fotbalul.

Alergările sunt exerciții fizice naturale, cunoscute copiilor, care trebuie atent consolidate, deoarece au efecte pozitive asupra dezvoltării capacității de efort a organismului și asupra dezvoltării unor calități motrice de bază; ele sunt de asemenea părți componente ale unor jocuri sportive.

Săriturile, având largi posibilități de utilizare în activitatea obișnuită și în practica sportivă, exercită influențe multiple asupra organismului, perfecționând motricitatea generală. Ele sunt prezente ca deprinderi elementare sau complexe în cadrul unor procedee tehnice din jocul de fotbal.

Pregătirea efectuată încă de la vârste fragede, conduce la împlinirea organismului, pe toate planurile, creându-se suportul general pe care se pot grefa, cu efecte favorabile, eforturile reclamate de marea performanță.



Scanned with OKEN Scanner

# I. ȘCOALA ALERGARII

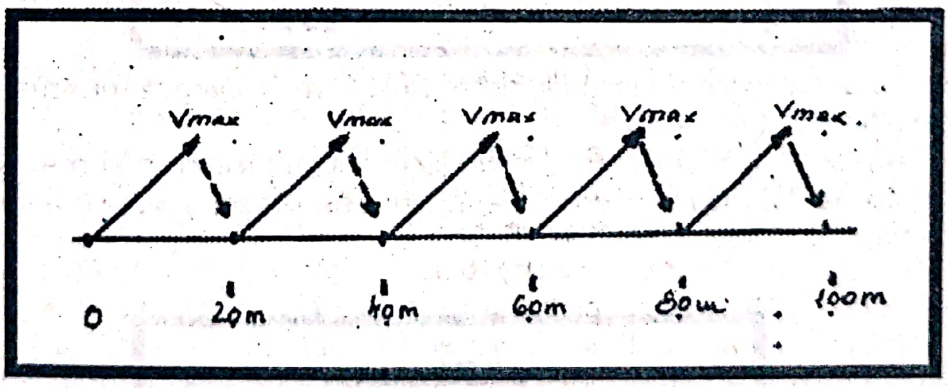
OBIECTIVE:

1. - învățarea unor moduri de alergare derivate, folosite în timpul instruirii
   - 1.1. - alergare cu pas accelerat
   - 1.2. - alergare cu pas în tempo maxim
   - 1.3. - alergare de viteză cu pornire din diferite poziții
   - 1.4. - alergare cu start din picioare
   - 1.5. - alergare cu start de jos
   - 1.6. - alergare peste obstacole
   - alergare ușoară

2. - învățarea exercițiilor "speciale" de alergare
   - 2.1. - alergare cu joc de glezne
   - 2.2. - alergare cu pendularea gambelor înapoi
   - 2.3. - alergare cu genuchii sus
   - alergare laterală (cu pași adăugați și cu pași încrucișați).

## 1.1. ÎNVĂȚAREA PASULUI ALERGĂTOR DE ACCELERARE

- alergare cu creșterea treptată a vitezei până la atingerea valorii de 80-90% din posibilitățile maxime, 30 m;
- alergare cu creșterea treptată a vitezei până la 95-100% pe o distanță de 50-60 m; execuțiile sunt individuale, în perechi sau grupuri mici (4-6 elevi) așezați în linie, cu deplasare în linie dreaptă;
- alergare în tempo variat; distanța de alergare 100-150 m, în care se execută 5-6 schimbări de viteză, ajungându-se la 90-95% din posibilitățile maxime ale executanților;




- trecere din alergare cu joc de glezne în alergare accelerată; frecvența jocului de glezne crește treptat, până la maximum, apoi se trece în alergare accelerată cu pas din ce în ce mai lung;
- trecere din alergare cu genunchii sus în alergare accelerată (ca la exercițiul precedent);



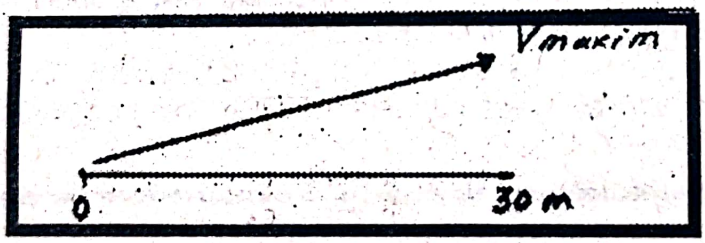
Scanned with OKEN Scanner

- accelerări bruște, efectuate din poziții înalte, de pe loc, prin dezechilibrare înainte;

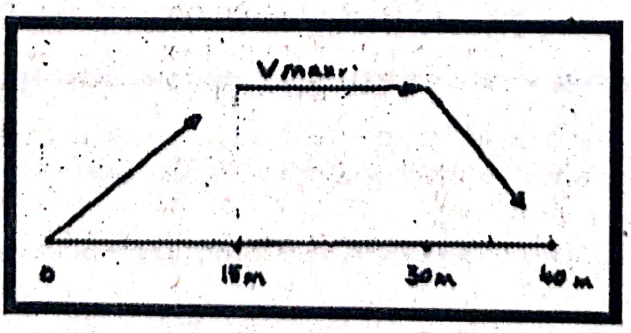
- starturi din picioare, în linie dreaptă, pornindu-se de la început cu viteză maximă; distanța de lucru 20-30 m; oprirea din alergare se face pe o distanță mai mare, lucrându-se individual, pe grupe, așezați în linie;

## 1.2. ÎNVĂȚAREA PASULUI LANSAT ÎN TEMPO MAXIM

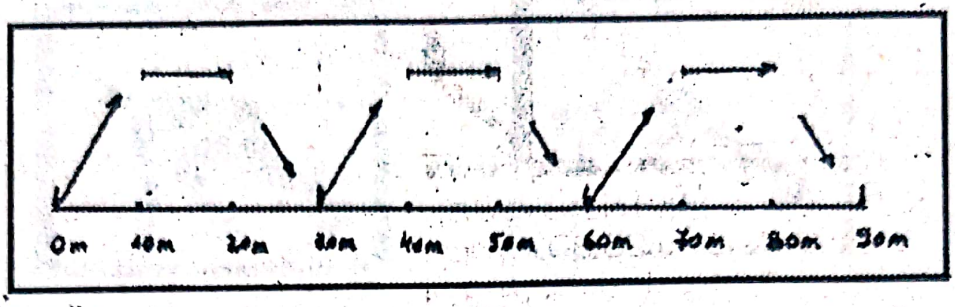
- alergare cu accelerare, în linie dreaptă, cu atingerea vitezei maxime la finalul distanței de 30 m;




- alergare cu accelerare, în linie dreaptă, 20-30 m, cu viteză maximă, urmată de alergare liberă, fără efort;
- alternarea alergării accelerate cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe o distanță de 10-20 m, urmată de încetinirea vitezei și oprire (alergare cu start lansat);



- același exerciții, la care distanța de menținere a vitezei maxime poate crește la 30, 40 și 50 m; se poate introduce controlul vitezei prin cronometrare pe distanța menținerii vitezei maxime;
- alternarea alergării accelerate cu alergarea cu menținerea vitezei maxime, scăderea vitezei pe partea a treia și reluarea ciclului de mai multe ori;




- exerciții suplimentare:
  - alergare cu genunchii sus, la diferite înălțimi, pe loc sau în deplasare pe 15-20 m;
  - alergare în sus și în jos pe pante foarte puțin înclinate;
  - din stând, execùtarea acțiunii corecte a brațelor în ritmuri diferite;
  - alergare liberă pe tot terenul, la comandă copiii pornesc în alergare în tempo maxim spre un anumit loc indicat de profesor;
  - jocuri de mișcare:
    - prinde-l pe cel din față;
    - al treilea fuge;
    - cursa pe numere.

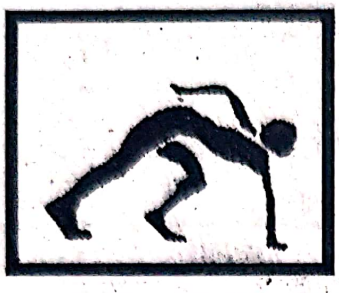
## 1.3. ALERGARE DE VITEZĂ CU PORNIRE DIN DIFERITE POZIȚII

- schimbări de poziții la diferite semnale (sonore sau vizuale):
  - din stând în sprijin ghemuit;
  - din ghemuit sprijinit în fandat sprijinit;
  - din sprijin fandat în sprijin ghemuit, cu întoarcere 180o;
  - din culcat facial în sprijin ghemuit sau în stând.
- schimbări succesive de poziții, sub formă de concurs sau contracronometru;
  Ex.: din stând, trecere în sprijin ghemuit cu întoarcere 180o, trecere în fandat înainte, revenire în sprijin ghemuit, fandare laterală la dreapta, revenire în sprijin ghemuit, fandare laterală la stânga, revenire în sprijin ghemuit, săritură dreaptă cu întoarcere 180o și bătaia palmelor, oprire în stând;
- alergare în tempo maxim la puncte fixe cu pornire din stând pe un picior;
- alergare pe un traseu circular, alternată cu trecere în diverse poziții la semnal: ghemuire, săritură dreaptă și oprire pe un picior, întoarcere cu bătaia palmelor la spate etc.;
- grupă împărțită în 2-3-4 echipe; pe teren se marchează patru spații (circulare) la distanță de 30 metri. Se aleargă cu viteză maximă de la un spațiu la altul, în fiecare spațiu executându-se diferite execuții (sărituri, genuflexiuni, fandări laterale etc.);



Scanned with OKEN Scanner

- alergare în tempo maxim cu culegere de obiecte (mingi), transportarea lor și predarea lor coechipierului;
- plecări de pe loc, din diferite poziții, în viteză maximă, pe o distanță de 15-20 metri, individual sau sub formă de ștafetă;

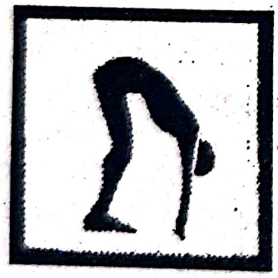


- plecare din sprijin pe un braț;

- plecare din sprijin pe două brațe cu picioarele depărtate mult;

- plecare din sprijin pe două brațe cu picioarele depărtate ușor;

- plecare din sprijin fandat;

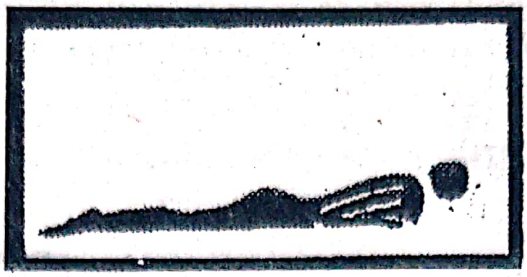


- plecare din stând cu trunchiul îndoit și sprijin pe ambele brațe;

- plecare din sprijin ghemuit;

- plecare din așezat cu picioarele îndoite și spatele pe direcția de deplasare;

Scanned with OKEN Scanner



- plecare din culcat facial cu capul spre direcția deplasării sau cu picioarele pe direcția alergării;

## 1.4. ÎNVĂȚAREA STARTULUI DIN PICIOARE

Elevul aflat înapoia liniei de plecare se așează cu piciorul cel puternic lângă linia de plecare. Celălalt picior se află la o distanță de 1,5 - 2 lungimi de talpă înapoi sprijinit; trunchiul este aplecat înainte, iar greutatea corpului este trecută pe piciorul din față; brațele sunt îndoite din articulația cotului, brațul opus piciorului din față este dus înainte, celălalt înapoi; capul se găsește în prelungirea trunchiului cu privirea îndreptată înainte și în jos, dincolo de linia de plecare; alergarea începe printr-o împingere energică în piciorul dinainte, simultan cu ducerea rapidă a celuilalt picior înainte, concomitent cu lucrul activ al brațelor. Lansarea de la start se face printr-o alergare accelerată.

- plecare prin dezechilibrare;

- plecare din poziție înaltă cu genunchii în flexie ușoară;

- plecare din picioare cu genunchii în flexie pronunțată;



Scanned with OKEN Scanner

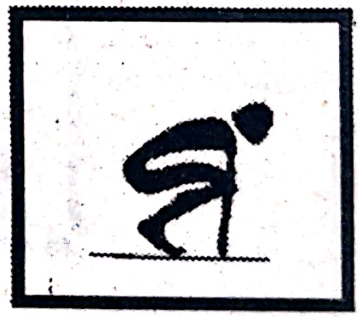
- starturi libere și la comandă, individual și în grup de 4-5 elevi, așezați pe linie; plecarea se execută în viteză maximă care se menține 15-20 m;

## 1.5. ÎNVĂȚAREA STARTULUI DE JOS

- start din picioare, greutatea corpului pe piciorul dinainte, piciorul de dinapoi sprijinit la o distanță mai mare (două lungimi de talpă); pornirea se face liberă și la comandă, pe grupe de 4-6 elevi, așezați în linie;

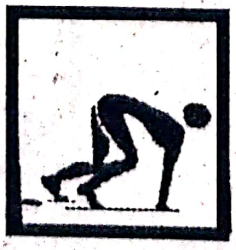
- plecare din stând aplecat, cu o singură mână sprijinită pe sol, cealaltă înapoi deasupra umărului; pornire liberă și la comandă pe grupe de 4-6 elevi, așezați în linie;

- plecări din poziția sprijin ghemuit, libere și la comandă pe grupe de 4-6 elevi, așezați în linie;



- starturi de jos, libere și la comandă, cu trecere prin pozițiile "pe locuri" și "gata", deplasare în linie dreaptă pe 5-10 m, apoi pe 20-30 m cu atenția îndreptată și asupra lansării de la start;

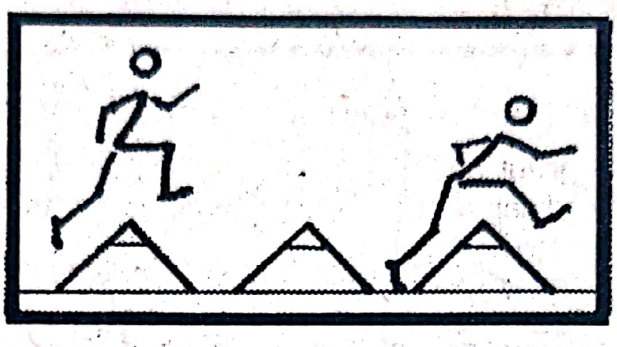
"pe locuri"



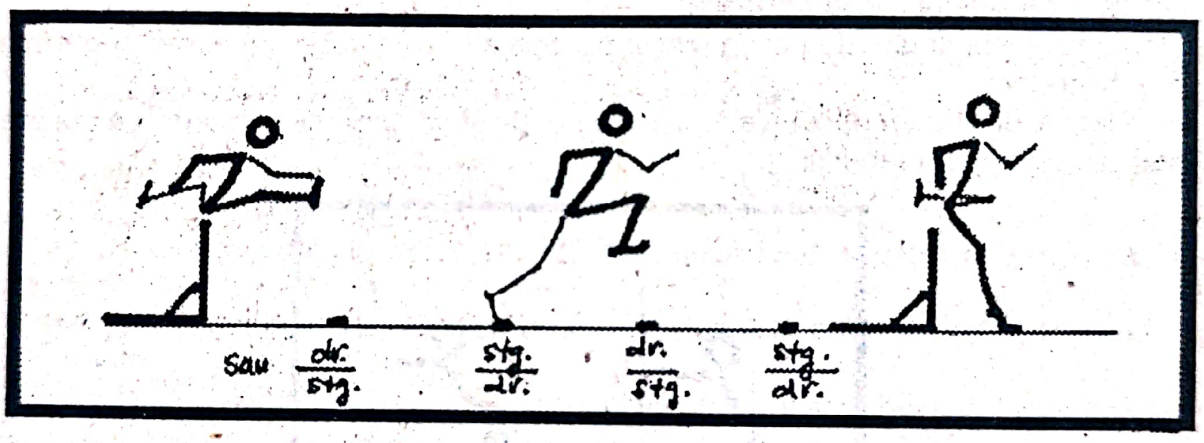
"gata"

## 1.6. ALERGARI ȘI SARITURI PESTE GARDURI

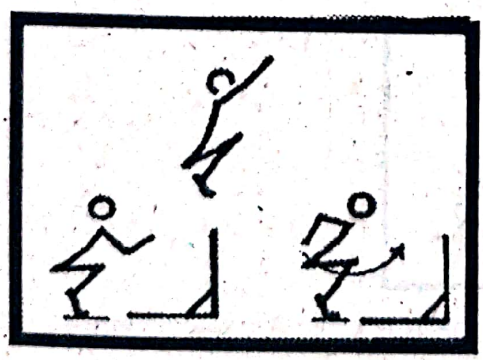
- alergare peste garduri culcate și apropiate; se atacă când cu un picior când cu celălalt;



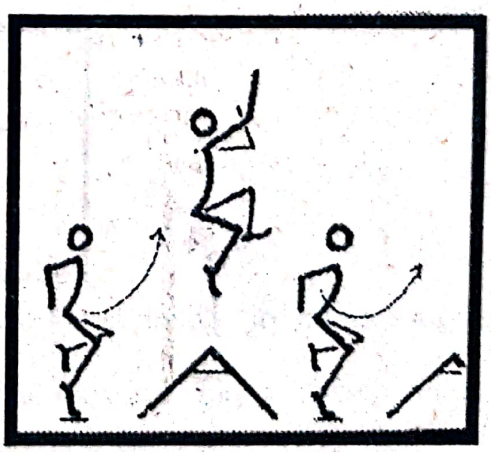
- alergare cu 5 paşi între garduri;
- alergare cu 3 paşi între garduri;




- săritură cu desprindere de pe ambele picioare peste garduri joase;

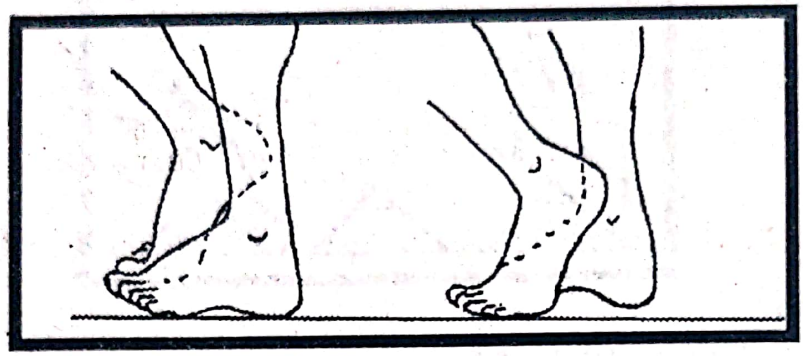


- săritură cu desprindere de pe un picior peste garduri culcate și apropiate;

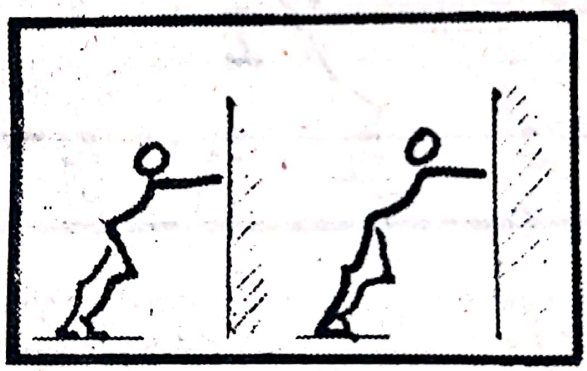


## 2.1. INVAȚAREA JOCULUI DE GLEZNE

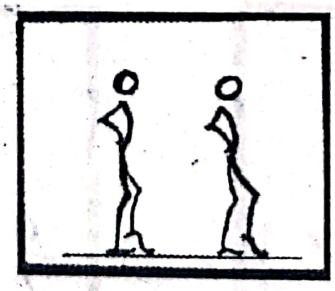
- din stând, cu mâinile pe șolduri, treceri lente de pe vârful piciorului stâng și talpa piciorului drept pe vârful piciorului drept și talpa piciorului stâng (pe loc);



- aceeași trecere a sprijinului de pe un picior pe celălalt, dar cu acționare mai activă a călcâielor când coboară;
- trecere a sprijinului de pe un picior pe celălalt cu acționarea activă a gleznei și a brațelor;
- același exercițiu cu ușoară accelerare pe loc și cu sprijinul palmelor pe perete sau pe umerii partenerului;



- din deplasare lentă, pe o linie marcată pe sol, înaintare cu schimbarea sprijinului de pe vârful unui picior și călcâiul celuilalt pe piciorul opus;
- deplasare în joc de glezne cu presarea activă a călcâiului pe sol (mâinile pe șolduri);



- alergare cu joc de glezne și acțiune coordonată a brațelor pe distanță de 20-30 m;
- joc de glezne rapid, coordonând acțiunea dinamică a brațelor cu cea a picioarelor;



Scanned with OKEN Scanner

## 2.2. INVAȚAREA ALERGARII CU PENDULAREA GAMBELOR INAPOI

- stând cu mâinile pe șolduri, ducerea alternativă a călcâielor spre șezută;
- același exercițiu cu ridicare pe vârful piciorului de sprijin;
- din stând, pendularea alternativă a gambelor înapoi (lent) cu acționarea concomitentă a brațelor;
- același exercițiu din mers;
- din mers rapid ridicarea alternativă a călcâielor spre șezută;
- același exercițiu cu ușoară săltare pe piciorul de sprijin;
- alergare cu ușoară pendulare a gambelor înapoi, cu mențiunea de atingere a șezutei cu călcâiele;
- acțiune completă a brațelor și picioarelor, care pendulează gambele înapoi din deplasare pe linie dreaptă, câte unul și în grup de 3-5 copii, așezați pe linie;
- alergare cu pendularea gambelor înapoi, cu accent pe sprijin pe partea de dinainte a tălpii (pe pingea).

## 2.3. ÎNVĂȚAREA ALERGĂRII CU GENUNCHII SUS

- din stând, cu mâinile pe șolduri, ridicarea alternativă a coapselor la orizontală;
- același exercițiu cu acțiunea coordonată a brațelor;
- aceeași execuție cu ridicare pe vârful piciorului de sprijin;
- din deplasare, mers ușor, ridicarea alternativă a genunchilor la orizontală și coordonarea acțiunii brațelor;
- ușoară alergare cu ridicarea coapselor la orizontală, menținerea mâinilor pe șolduri;
- alergare cu ridicarea genunchilor la orizontală și acțiunea concomitentă a brațelor;
- alergare cu genunchii sus, cu menționarea sprijinului numai pe pingea (partea anterioară
a tălpii) și acțiunea coordonată a brațelor cu picoarele;
- alergare cu genunchii sus 15-20 minute;
- alergare cu genunchii sus pe semne marcate pe sol;

Scanned with OKEN Scanner

## MIJLOACE DE ACȚIONARE PENTRU INSUȘIREA ELEMENTELOR DIN ȘCOALA ALERGĂRII

Exerciții în combinații de mers și alergare ușoară.

- mers din ce în ce mai repede cu trecere în alergare ușoară;
- din mers relaxat, prin ritmul impus de bătaia din palme a profesorului, se trece în mers tot mai rapid până la alergare;
- alergare ușoară, cu creșterea și scăderea ritmului alergării, la comanda profesorului;
- alternări de mers (tempo lent, tempo rapid) și alergare:
  ex.: mers tempo lent 20 m + mers tempo rapid 20 m + alergare 20 m.

Variante de alergare:
- alergare cu ducerea alternativă a gambelor în interior și a genunchilor în afară;
- alergare cu genunchii întinși, trunchiul pe verticală sau ușor înclinat înapoi;
- alergare cu executarea unor întoarceri de 90o, 180 o, 360 o;
- alergare cu efectuarea unor anumite mișcări ale trunchiului, brațelor sau picioarelor;
- alergare pe linie dreaptă și/sau șerpuită trasată pe sol;
- alergare pe semne marcate pe sol, la distanțe egale și/sau diferite;
- alergare la deal și/sau vale;
- alergare cu escaladarea unor obstacole sau treceri pe sub obstacole;
- alergare pe trepte;
- alergare cu picioarele întinse înapoi;
- alergare cu spatele pe direcția de înaintare și îndeplinirea unor sarcini de mișcare: pași laterali, întoarceri 360 o, rotări de brațe, răsuciri ale trunchiului, aplecări, fandări;
- alergare pe loc cu semiridicarea genunchilor sus (skip);
- alergare pe loc în tempo crescând și descrescînd.

Variante de alergare laterală:
- alergare laterală în cerc, spirală, zigzag;
- alergare laterală cu pași adăugați și rotarea sau balansarea brațelor;
- alergare laterală cu pași încrucișați;
- alternări de alergare ușoară cu alergare cu pași încrucișați;
- alternări de alergare cu pași adăugați sau încrucișați, cu un umăr și apoi celălalt pe direcția de deplasare;
- alternări de alergare cu pași adăugați cu alergare cu pași încrucișați.

Variante de alergare cu joc de glezne:
- joc de glezne, pe loc, brațele libere;
- joc de glezne cu palmele sprijinite pe perete;
- joc de glezne cu deplasare;



Scanned with OKEN Scanner

- joc de glezne alternat cu ridicarea ritmică a unui genunchi la piept sau ducerea unui călcâi la şezută.

Variante de alergare cu genunchii sus:
- alergare pe loc cu ducerea genunchilor la orizontală;
- alergare cu genunchii sus, în deplasare, cu palmele pe şolduri;
- alergare cu genunchii sus, coatele lipite de trunchi, palmele orientate în jos ating genunchii în urcare;
- alergare cu genunchii sus şi lucru alternativ al braţelor;
- alergare cu genunchii sus, cu palmele sprijinite de perete.

Variante de alergare cu pendularea gambelor:
- alergare cu pendularea gambelor înapoi, cu braţele libere sau cu palmele pe şolduri sau cu braţele încrucişate la spate sau cu palmele la ceafă;
- alergare cu pendularea gambei înapoi câte 2,3, cu braţele încrucişate la spate sau deasupra umerilor;
- combinaţii de alergări "speciale" pe distanţe cuprinse între 20-50 m.

Diverse alergări:
- alergare cu joc de glezne cu alergare cu pendularea gambelor înapoi;
- alergare cu joc de glezne cu alergare cu genunchii sus;
- alergare cu pendulare înapoi cu alergare cu genunchii sus;
- alergare uşoară cu - alergare cu joc de glezne;
  - alergare cu pendularea gambelor;
  - alergare cu genunchii sus.

Scanned with OKEN Scanner

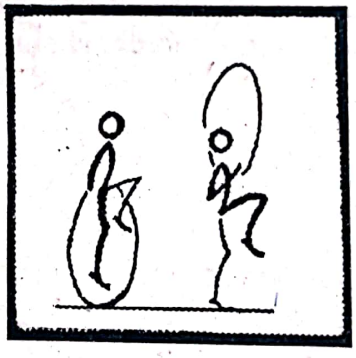
## II. ȘCOALA SARITURII

OBIECTIVE

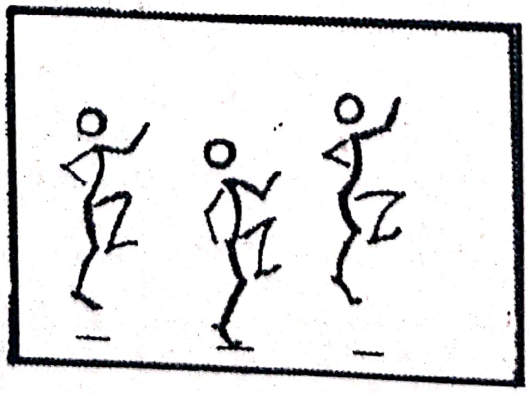
1. INIȚIERE ÎN FAZELE SĂRITURII
   - 1.1. - Învățarea bătăii și desprinderii unilaterale;
   - 1.2. - Învățarea aterizării echilibrate, elastice;
   - 1.3. - Dezvoltarea simțului de echilibru și coordonare a segmentelor în faza de zbor;
   - Dezvoltarea simțului ritmului, care nu interesează în mod deosebit la fotbal.
2. ÎNVĂȚAREA EXERCIȚIILOR "de bază"
   - 2.1. - pas săltat
   - 2.2. - pas sărit
3. ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE
   - săritura în lungime cu elan;
   - săritura în înălțime cu pășire.

### 1.1. ÎNVĂȚAREA BĂTĂII ȘI DESPRINDERII

- sărituri pe același picior, apoi pe celălalt pe loc și în deplasare;
- sărituri cu coarda, cu desprinderi succesive pe același picior apoi pe celălalt;



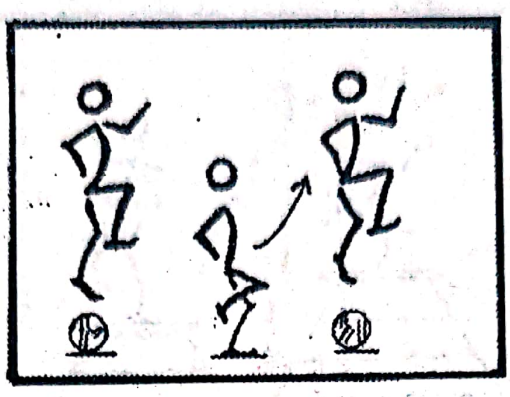
- sărituri succesive pe un picior, apoi pe celălalt cu întoarcere de 90°, 180°;
- sărituri pe același picior cu desprindere de pe semne marcate pe sol;



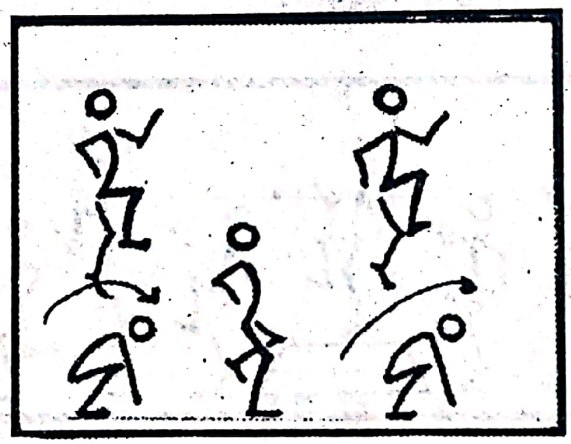


Scanned with OKEN Scanner

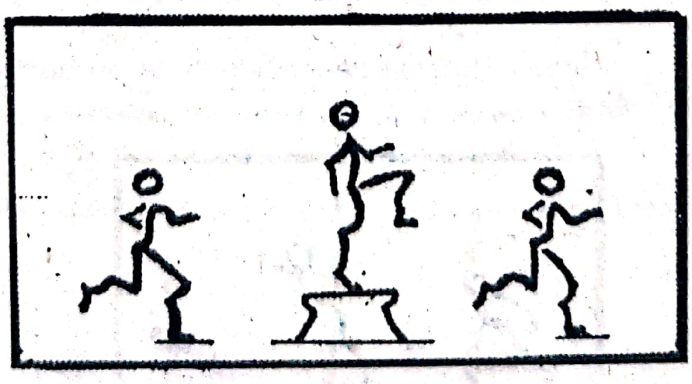
- sărituri pe același picior, cu desprindere peste diverse obiecte (bastoane, mingi);



- sărituri pe un picior și pe celălalt, peste copii așezați în sprijin ghemuit în șir;



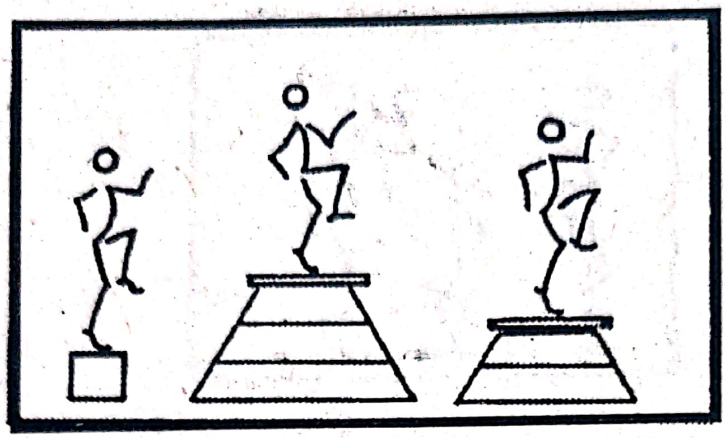
- sărituri cu bătaie pe un plan înălțat (30-40 cm), precedată de alergare și continuarea alergării;



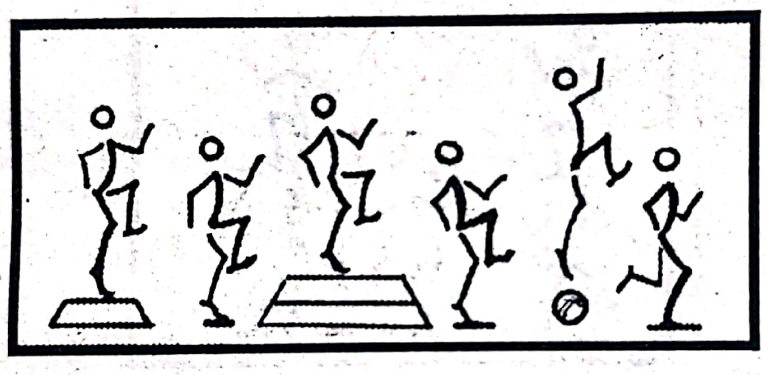


Scanned with OKEN Scanner

- sărituri cu bătaie pe un picior și pe celălalt, pe diverse planuri, variate ca înălțime (cutie joasă, două sau trei cutii de ladă);



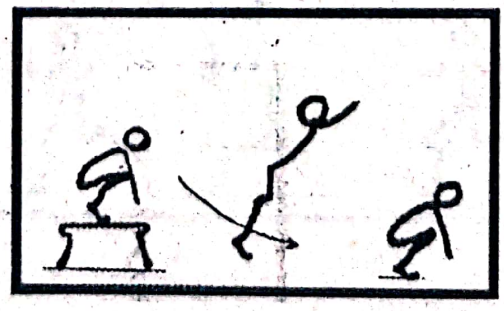
- sărituri cu bătaie-desprindere de pe planuri înălțate diverse, de pe sol și trecere peste obiecte (mingi, bastoane);



- sărituri libere peste ștachetă, cu elan perpendicular; sărituri libere peste o sfoară sau bandă elastică (prinsă de 2 jaloane) cu înălțimi variabile: 50 cm, 1 m, 1,10 m etc.

## 1.2. ÎNVĂȚAREA ATERIZĂRII ELASTICE ȘI ECHILIBRATE

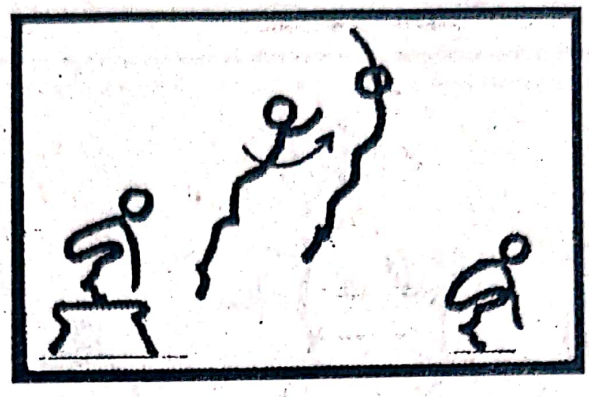
- săritură în lungime și adâncime, cu desprindere de pe banca de gimnastică (sau alt plan ușor înălțat);



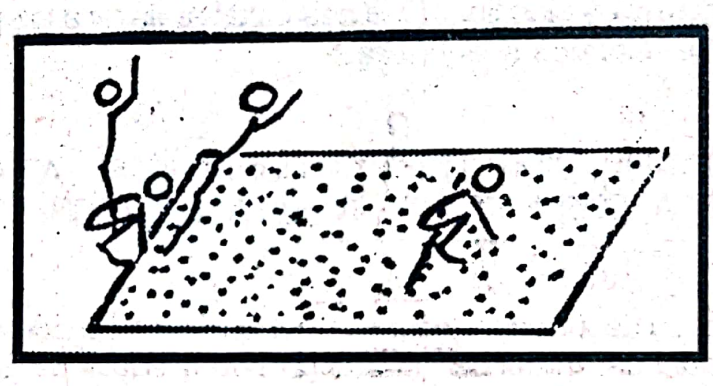


Scanned with OKEN Scanner

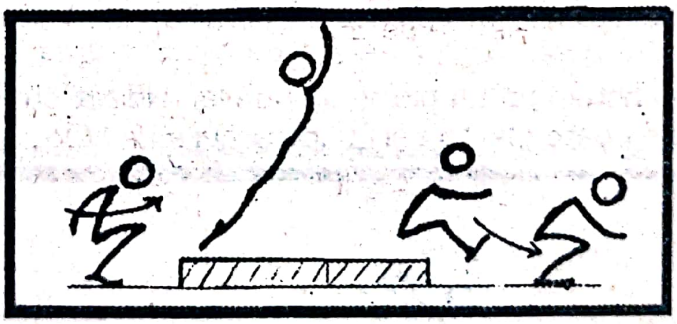
- aceeași săritură cu extensia corpului înainte de aterizare;



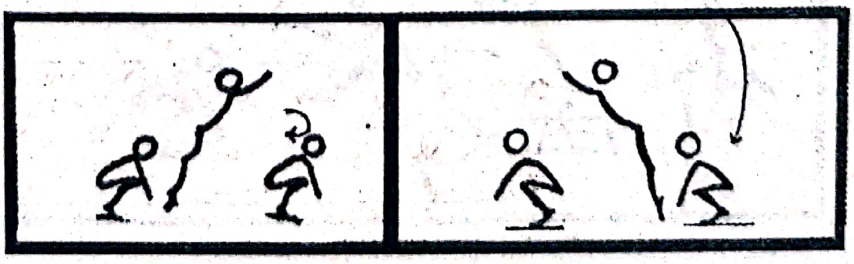
- aceeași săritură cu aterizare pe zonă "determinată" (de exemplu un cerc "marcat");
- săritură în lungime de pe loc cu desprindere de la marginea gropii de sărituri;
- aceeași săritură cu aterizare în zonă marcată sau dincolo de "o linie impusă";



- săritură în lungime de pe loc, cu zbor peste un obstacol ușor și aterizare cât mai lungă;



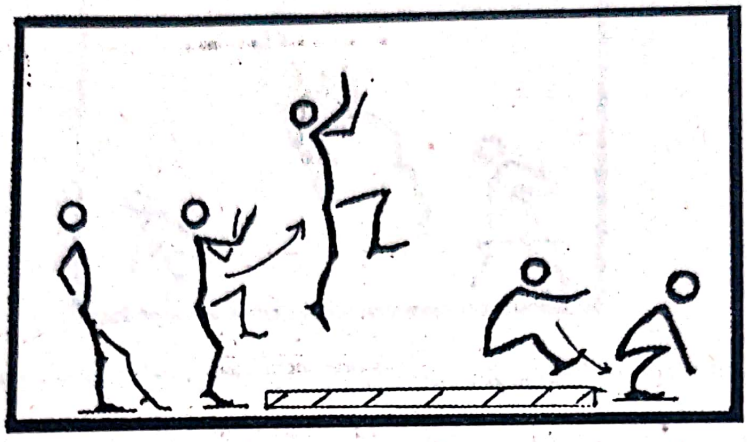
- săritură în lungime de pe loc, întoarcere 180°, săritură peste linia de plecare;





Scanned with OKEN Scanner

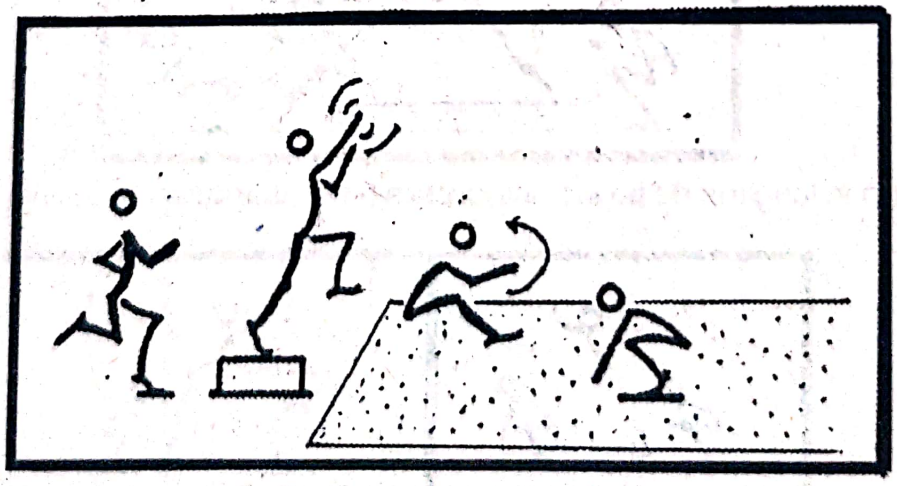
- stând cu piciorul stâng înainte, pas cu piciorul drept și desprindere energică, urmate de aterizare peste o zonă (marcaj) stabilită; mențiune: desprinderea se face pe piciorul de bătaie;



- aceeași săritură cu elan de trei pași de alergare, zbor peste o zonă determinată, aterizare elastică, amortizată;
- săritură în lungime cu elan liber (7-9 pași), cu bătaie fără loc precizat, aterizare cât mai departe, elastică și echilibrată.

## 1.3 DEZVOLTAREA SIMȚULUI ECHILIBRULUI ȘI A CAPACITĂȚII DE COORDONARE A SEGMENTELOR ÎN FAZA DE ZBOR

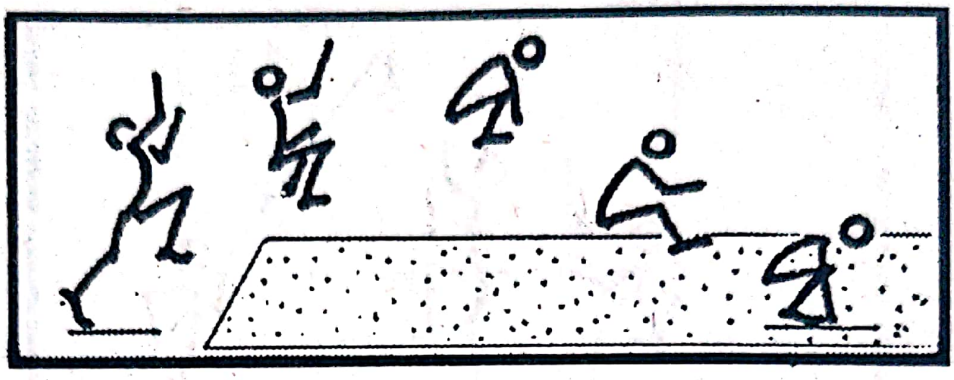
- sărituri pe loc, cu desprindere de pe ambele picioare concomitent cu efectuarea unor altor acțiuni ca: întoarceri la stânga sau dreapta de 90o, 180o, 360o, sau forfecarea picioarelor, bătaie din palme;
- aceleași execuții, efectuate cu desprindere de pe un singur picior;
- sărituri pe același picior, în deplasare, simultan cu rotarea brațelor sau bătaie din palme;
- cu elan 3-5 pași, bătaie pe un picior pe un plan ridicat cu întoarcere 180o; aceeași săritură se poate efectua și cu întoarcere de 90o, 360o la aterizare;



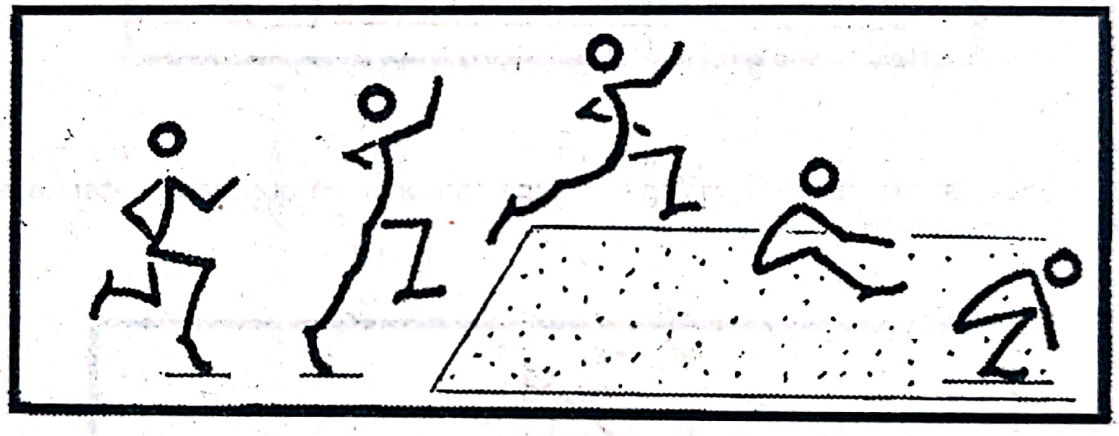


Scanned with OKEN Scanner

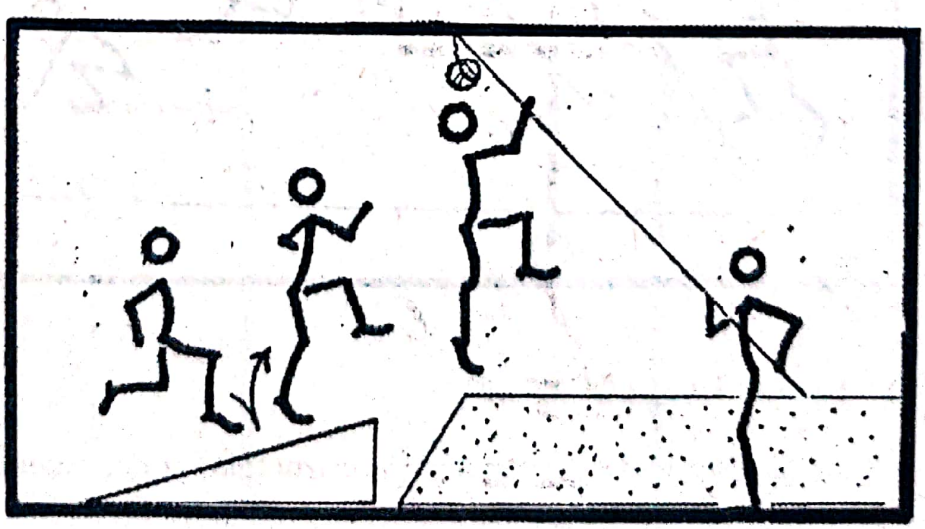
- cu elan 3-5 paşi, săritură cu menţinerea poziţiei "ghemuit" în timpul zborului;



- cu elan 3-5 paşi, săritură cu desprindere în "pas sărit", menţinerea pasului şi aterizare pe ambele picioare în groapă;



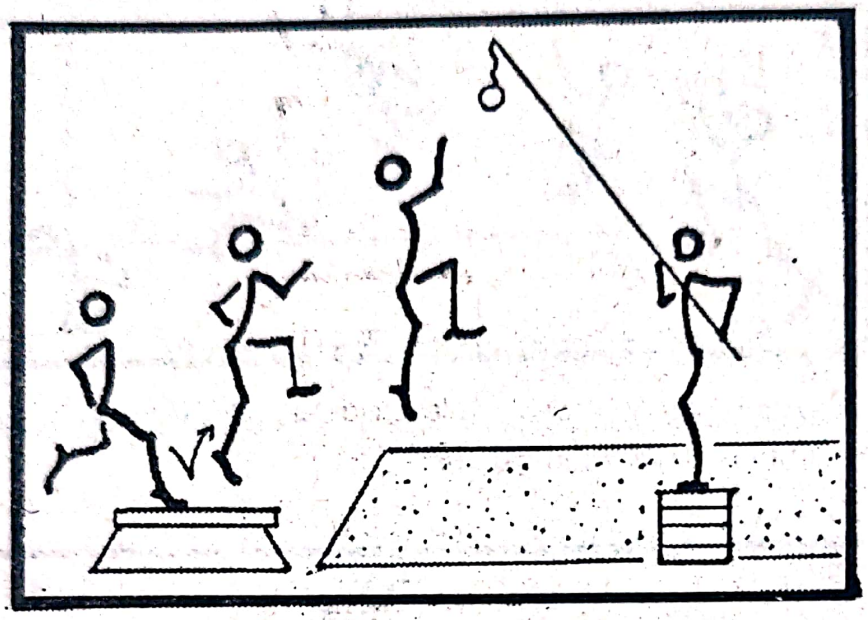
- elan liber, bătaie pe trambulină sau plan înălţat, desprindere şi atingere cu capul a unei mingi suspendate;



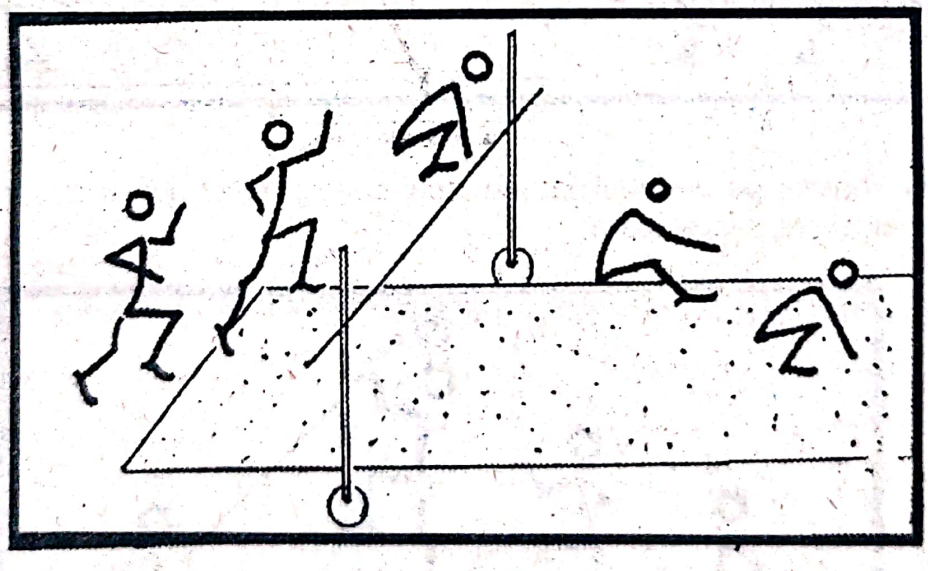


Scanned with OKEN Scanner

- elan liber, bătaie pe un plan înălțat sau pe o trambulină, desprindere și atingere cu mâna a unei mingi suspendate;



- elan liber, săritură peste diferite obiecte (se preferă ștacheta), aterizare pe ambele picioare în groapă;



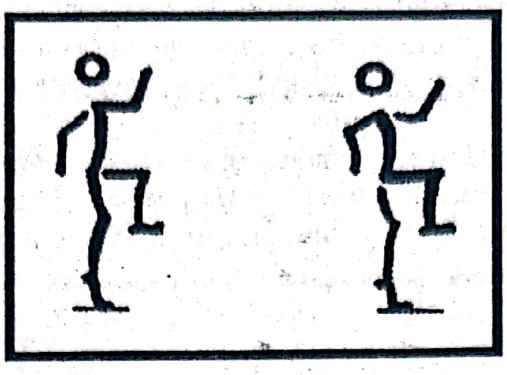
## 2.1. ÎNVĂȚAREA PASULUI SĂLTAT

- stând, ducerea alternativă a coapselor la orizontală, concomitent cu ridicare pe vârful piciorului de sprijin;

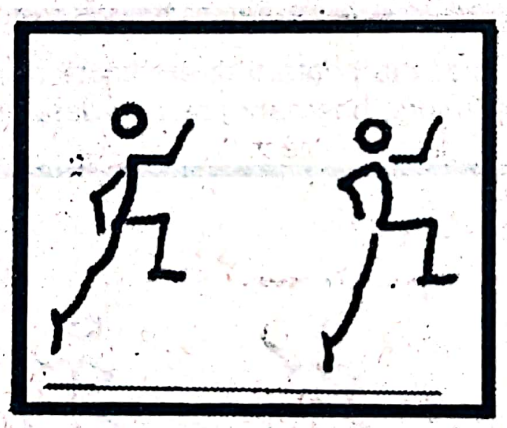


Scanned with OKEN Scanner

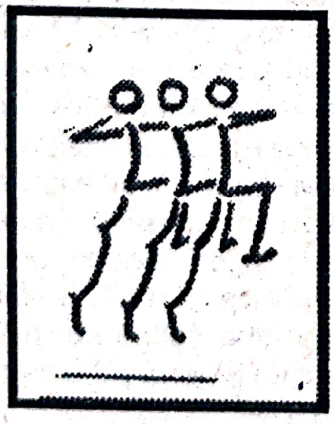
- același exercițiu cu acțiunea coordonată a brațelor;



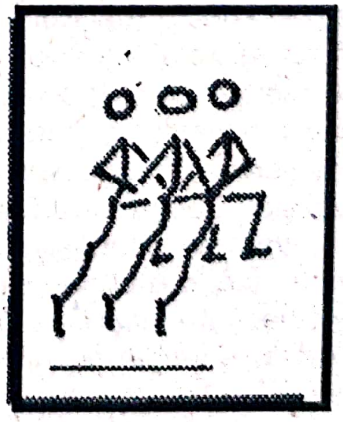
- desprinderi pe loc în pas săltat, urmărind acțiunea coordonată a brațelor și coapsei în ridicare spre orizontală;
- mers cu ducerea coapsei la orizontală și ridicare pe vârful piciorului de sprijin;
- același exercițiu, dar cu acționarea coordonată a brațelor (avântare înainte a brațului și a piciorului opus);
- deplasare cu ușoare desprinderi în pas săltat;



- deplasare în pas săltat câte 2,3 cu mâinile prinse pe umeri;



- deplasare în pas săltat câte 2,3 cu brațele prinse încrucișat la spate;

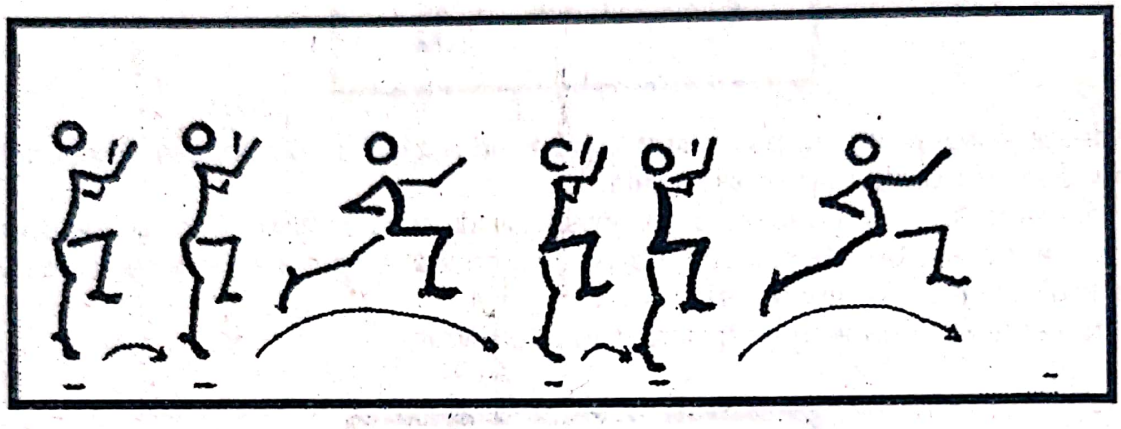




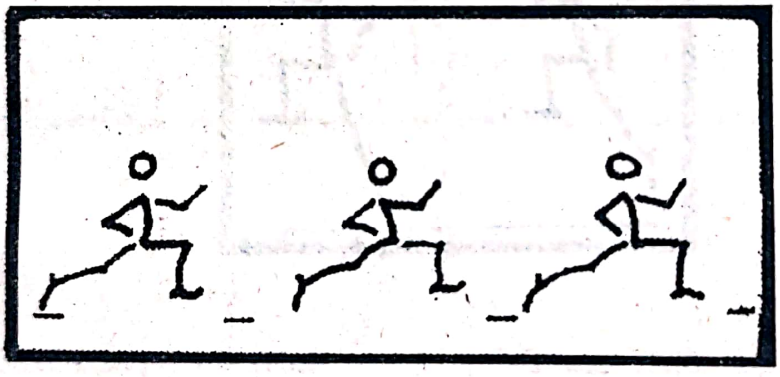
Scanned with OKEN Scanner

## 2.2. INVAȚAREA PASULUI SARIT

- mers cu pas fandat și accentuarea coborârii piciorului din față;
- alergare cu pas întins, accentuând acțiunea energică înainte a piciorului din față:
- sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe celălalt pe semne marcate;
- două (sau trei) sărituri ușoare pe același picior urmate de două (sau trei) sărituri pe celălalt picior, legate printr-un pas sărit energic.



- deplasări în pași săriți; execuția poate fi diversificată prin efectuarea pașilor săriți peste obiecte joase (mingi, bastoane) sau cu desprindere de pe semne;



Materialul privind "școala alergării" și a săriturii este ideal din punct de vedere atletic (învățare, mijloace, combinații de exerciții etc.) venind în întâmpinarea antrenorului de fotbal. Acesta trebuie să-și selecționeze exercițiile cele mai variate raportate la grupul pe care îl antrenează și pe care îl inițiază în tainele jocului de fotbal. Învățarea unei alergări corecte, încă de la vârsta primei selecții, va duce în timp la o mai ușoară manevrare a mingii, a conducerii acesteia. Câți fotbaliști nu au o alergare greșită, greoaie, cu sprijin pe călcâie, chiar inestetică ochiului spectatorului ? Unele exerciții prezentate sunt mai simple, altele mai complexe. Toate însă duc la o învățare corectă a alergării. Consider că alocarea unei lecții dintr-un ciclu săptămânal (dacă nu, măcar o oră dintr-o lecție de antrenament) este necesară, mai ales după faza primei selecții.



Scanned with OKEN Scanner

Școala săriturii prezintă și ea o extrem de mare utilitate, raportată la fotbal, evident. Săriturile vizând lovirea mingii cu capul, săriturile peste un adversar căzut, săriturile pentru a evita o ciocnire sau o lovire intenționată sau neintenționată, săriturile portarului pentru a salva un gol etc. sunt specifice atletismului. Ele sunt prezente destul de des în jocul de fotbal, învățarea lor corectă și antrenarea lor prin diverse mijloace fiind absolut necesară. Dacă viitorul fotbalist învață corect sprinturile, să-și aleagă "timpul în care să sară" și "cum să sară", atunci el va ști să și aterizeze corect, evitând eventualele accidentări (entorse în special).

Fără să insist, consider că inițierea și învățarea școlii alergării și săriturii, în special la grupele de începători, trebuie să fie permanentizată și agreată în sensul bun al cuvântului de către antrenorii care se ocupă de depistarea și creșterea tinerelor talente.

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 7

## 7.1. PROBLEME ACTUALE PRIVIND ANTRENAMENTUL COPIILOR ȘI JUNIORULUI

Diferitele forme de activitate care sunt incluse în termenul generic de antrenament sunt subîmpărțite în trei mari grupe:
a) antrenamentul muscular (activitatea care caută să îmbunătățească funcționarea sistemului muscular);
b) antrenamentul organic (activitate care să îmbunătățească funcționarea organelor interne, cu o atenție specială pentru sistemului circulator și cel respirator);
c) antrenamentul tehnico-tactic (activitatea care caută să îmbunătățească abilitățile fotbalistice specifice și îndemânarea în general, probleme de așezare în teren și rezolvare a momentelor fixe,etc).

În practică, aceste trei tipuri de antrenament nu sunt aproape niciodată separate și distincte. Ele, de cele mai multe ori, se influențează și se integrează între ele, chiar dacă fiecare prezintă caracteristici și manifestări particulare.

Un antrenament tehnico-tactic, pentru a da un exemplu, poate solicita în mare măsură un jucător din punct de vedere muscular și organic, în funcție de natura și intensitatea mișcărilor cerute (serie de sărituri și de desprinderi de la sol legate cu lovituri de cap, serie de alergări cu accelerare legate cu conducerea balonului, pase și șuturi, etc). În timpul acestor antrenamente, dacă interesul antrenorului se orientează preponderent asupra executării perfecte a mișcării, asupra corectării greșelilor tehnice sau de joc, antrenamentul va fi preponderent de tip tehnic, sau tehnico-tactic. Dacă, însă, preocuparea principală este de a obține o forță fizică adecvată, ca intensitate sau durată, antrenamentul va fi preponderent muscular, sau organic, după caz.

În terminologia curentă, tipul de antrenament este determinat de alegerea exercițiilor, mai precis de obiectivul principal pe care asemenea exerciții încearcă să le atingă. În practică, se vorbește despre antrenament pentru pregătirea fizică, de antrenament tehnic, tehnico-tactic, de forță, de rezistanță, etc, potrivit importanței pe care exercițiile o acordă uneia sau alteia dintre diferitele calități fizice. Când într-o singură ședință de antrenament sunt cuprinse exerciăii de diferite genuri, cu obiective multiple, antrenamentul este definit de "tip complex".

Antrenorii de copii și juniori neglijează în general munca lor sistematică de formare, și aplică, în schimb, în mod prematur și grăbit, metodele rigide și elementele care aparțin antrenamentelor pentru adulți. Caută astfel, în timp minim rezultatele maxime și acest lucru explică, măcar în parte, cum după ani de antrenament, unii jucători "instruiți" în acest interval de timp, nu fac saltul scontat către elita fotbalului, jucând la nivelul eșaloanelor inferioare. Se neglijează



Scanned with OKEN Scanner

fazele decisive ale formării inițiale a jucătorului :

1. Jocul pentru învățare, de la 8 la 10 ani
2. Învățarea jocului, de la 10 la 14 ani

Modelul tradițional îl reprezintă jocul 11 la 11. În timpul antrenamentelor, copiii comit mai multe erori decât acțiuni pozitive; odată cu trecerea timpului unele din aceste erori devin obișnuițe. Mulți jucători au abandonat devreme fotbalul sau n-au mai atins cel mai bun nivel personal în jocul lor, tocmai din cauza unor greșite alegeri și a unei greșite metodologii de predare care nu au luat în considerație, în deprinderea diferitelor abilități și capacități, schimbările psiho-fizice și socio-emoționale ale copiilor în fiecare fază a creșterii lor.

Cu fiecare joc se deprind noi abilități și comportamente care sunt foarte asemănătoare cu cele practicate de cei mai buni fotbaliști ai lumii în jocurile oficiale. Copilul își îmbunătățește capacitatea sa de îndemânare, raportul său cu mingea, folosirea spațiului, capacitatea de viziune în joc, înțelegerea sa cu colegul, comportamentul său în confruntarea cu adversarul, etc, totul printr-o practică a repetărilor continue, prograsive. Procesul de formare a tinerilor fotbaliști trebuie să elimine improvizația, intuiția, șablonismul.

Raportat la noi, la perioada când se începe selecția și instruirea, perioadele de grupe de vârstă sunt următoarele: 9-12 ani, 13-15 ani și 16-18 ani.

## 9 - 12 ANI

Este perioada primei selecții (selecție primară),,atunci când micul sportiv va face cunoștință cu ABC-ul fotbalistic. Jocul reprezintă conținutul fundamental fiziologic și psihologic al acestei vârste. Fizic, vom dezvolta viteza (rapiditatea) și tehnica (abilitatea).

În practică, vom cere executarea în ritm rapid de exerciții care cer multă coordonare. Acestea, dacă e posibil, trebuie să fie motivate (mici jocuri, întreceri, ștafete,etc.). În această perioadă putem începe deja dezvoltarea rezistenței aerobice.

Pentru pregătirea tehnico-tactică, jocul va constitui mijlocul principal. El va trebui să fie preferabil adaptat posibilităților fizice ale copilului (terenuri reduse, porți mai mici, mingi mai ușoare - nr.4).

O parte din ședințele de antrenament se vor axa pe exerciții de alergare, întrerupte de frecvente pauze de odihnă, chiar dacă sunt scurte. "Școala alergării" căreia i-am dedicat un capitol special, (alături de "Școala săriturii") va fi extrem de importantă pentru această etapă de vârstă. Nu trebuie să neglijăm alergarea, care reprezintă un element de bază al jocului. Alergarea specifică jocului de fotbal trebuie asimilată cât mai corect la această vârstă. Putem vorbi de:

- alergări cu viteză maximă,
- accelerări,
- accelerări cu opriri,



Scanned with OKEN Scanner

- accelerări cu opriri neașteptate și schimbare de direcție,
- sărituri laterale,
- sărituri,
- accelerări cu plecări laterale,
- sărituri cu maximă ridicare verticală,
- sărituri cu răsuciri în aer, etc.

Dacă adăugăm la acestea și problemele pe care le impune raportul cu mingea vom avea:

- controlul mingiei în alergare,
- schimbarea direcției și a driblingului,
- alergare și șut din voleu,

pentru a cita doar câteva, înțelegând că este extrem de greșit a încerca o apropiere de metodologia antrenamentului fără a intra în domeniul dinamicilor tehnice ale fotbalului.

Mulți fotbaliști, unii chiar consacrați, au o alergare incorectă, "pe călcâie" sau pe "toată talpa", ceea ce duce la frânarea vitezei în a fi primul la minge sau primul în fața porții la o centrare (ca să iau doar două exemple la întâmplare). Alergând corect, se relaxează și grupele musculare, evitându-se crisparea. Dacă realizăm o bună tehnică de alergare începând încă de la inițierea micuțului fotbalist, vom forma deprinderea de a alerga corect. Odată însușită această deprindere, nu se va toată perioada de activitate fotbalistică a sportivului.

Săriturile, specifice jocului de fotbal (și nu numai) dezvoltă în primul rând detenta. În joc apar foarte des momente rezolvate de către atacant (gol cu capul), fundaș (respingerea mingiei cu capul din sărituri de pe linia porții), sau portar (reținerea mingiei centrate din corner dintr-un buchet de jucători). Exercițiile cu caracter acrobatic, cele de coordonare, ștafetele și jocurile dinamice, îi vor ajuta pe cei mici să-și formeze și să-și dezvolte cât mai corect deprinderile motrice de bază.

Subcapitolul "Școala săriturii" vine din acest punct de vedere în sprijinul antrenorilor care lucrează cu copiii la nivelul grupelor mici (9-12 ani). Instruirea tehnică de bază se va realiza sub forma unor exerciții simple. Datorită faptului că sistemul nervos prezintă la această vârstă o mare plasticitate, puterea de reținere și de imitație este și ea mare. (mă refer la un dribling - execuția, deci ! - a la Ronaldo - pe cine imită copilul !).

Abilitatea tehnică (îndemânarea) reprezintă o formă de exprimare complexă prin învățare rapidă a mișcărilor noi și adaptare la fel de rapidă la situații variate specifice fotbalului. Ca o concluzie, la 9-12 ani terbuie să predomine în pregătire jocurile reduse, antrenamentele cu caracter tehnic, iar pregătireafizică să privească în primul rând viteza, și mult mai puțin rezistența și forța.



Scanned with OKEN Scanner

Partea atribuită jocului va fi ușor redusă în raport cu grupe de 9-12 ani și va fi, prin urmare, dedicat mai mult timp pregătirii individuale. Este perioada în care cei care nu fac saltul scontat (lipsa unor acumulări tehnice, fizice, inclusiv lipsă de perspectivă) trebuie eliminați prin așa zisa selecție secundară. Ei pot fi reorientați spre alte discipline sportive, acolo unde nu este exclus ca să obțină rezultate deosebite, surprinzătoare. Chiar din activitatea mea practică cu copiii și juniorii văpot oferi un exemplu elocvent. În perioada 1978 - 1981, pe când eram antrenor la Centrul de Copii și Juniori Sportul Studențesc, aveam în instruire la grupa de vârstă 1965, un jucător numit ROMICĂ MOLEA. Îl utilizam în echipă pefond de fundaș stânga, al fiind stângaci de altfel. Avea o bună tehnică de joc, inclusiv viteză. Ca să folosesc un termen exact, era un jucător mediu. Din păcate, în ultimul an din cei 3 menționați anterior, venea rar la antrenamente, cam de două ori pe săptămână, plus jocurile oficiale. Cu timpul, datorită lipsurilor repetate de la antrenamente, și-a pierdut locul de titular în echipă. Am aflat din alte surse, că el mergea în paralel la scrimă, pregătindu-se la această disciplină în cadrul clubului STEAUA. L-am căutat și am stat de vorbă cu el, mai apoi cu părinții. Mi-am dat repede seama că acest copil trebuie să aleagă. Ambele cluburi, atât Sportul Studențesc cât și Steaua, își doreau și făceau performanță la disciplinele respective, fotbal și scrimă în cazul acesta. I-am dat lui ROMICĂ MOLEA o săptămână de gândire. Din punctul meu de vedere nu era unul din liderii echipei și nici unul din elementele nominalizate. (ar fi putut să ajungă un bun jucător de divizia C, poate chiar B). El trebuie să decidă. I -am spus în final să se gândească la ce iubește și își dorește cel mai mult: fotbalul sau scrima ! Arevenit după 10 zile și mi-a spus că el alege scrima ! S-a consultat cu părinții, el decizând în final! Ce s-a întâmplat mai apoi cu scrimerul ROMICĂ MOLEA, vă spun în continuare : a ajuns CAMPION MONDIAL DE TINERET, iar mai apoi la SENIORI ! Multiplu campion al ROMÂNIEI pe o perioadă de aproximativ 10 ani !

Este un exemplu și atât ! Nu toate renunțările din fotbal pot duce automat la afirmarea în alte discipline sportive ! Se deschid însă alte posibilități și există evident alte șanse pentru tânărul sportiv !

În cadrul pregătirii fizice, vom continua cu dezvoltarea vitezei, introducând din ce în ce mai des și exerciții pregătitoare specifice, în care calitățile fizice vor fi dezvoltate în strânsă legătură cu tehnica. O dezvoltare mai eficientă a rapidității și a dexterității va fi garantată printr-o sistemetică creștere a forței. De aceea vom introduce gradat și exerciții pentru dezvoltarea forței.

Baza pregătirii tehnico-tactice constă în perfecționarea și îmbunătățirea tehnicii individuale. Exercițiile vor fi efectuate tot mai des, în cele mai diferite forme de antrenament (număr de repetări). Trebuie să evităm exercițiile cu repetări maxime, mai ales la capitolul forță și rezistență. Exercițiile trebuie să dezvolte coordonarea mișcărilor în condiții de manevrare a mingiei (gesturi tehnice). Este și perioada exploziei pubertare, (există capitole separate în care sunt tratate aspecte morfo-funcționale, fiziologice și psihologice pe grupe de



Scanned with OKEN Scanner

vârstă), perioadă care trebuie privită cu mare atenție de către toți factorii implicați: antrenori, părinți, medici.

Spre deosebire de etapele precedente, pregătirea sportivă a juniorilor de această vârstă va fi orientat preponderent spre îmbunătățirea și perfecționarea fiecărui element de joc în parte, în timp ce jocul propriu-zis va servi în special ca mijloc de combinare a acestor elemente în proporții cât mai precise. Metodele puse în practică, ca și cerințele, se vor apropia din ce în ce mai mult de antrenamentele adulților.

În privința pregăririi fizice, ne vom orienta asupra dezvoltării tuturor calităților motrice care corespund necesităților reale ale jocului. Viteza va fi dezvoltată în toate formele sale, mai precis cu și fără minge, legând-o din ce în ce mai mult cu îmbunătățirea tehnicii. De dezvoltarea forței musculare ne vom ocupa cu preponderență în perioada pregătitoare de iarnă și vară. La circa 16-17 ani putem începe deja cu dezvoltarea metodică și rațională a rezistenței anaerobice. Putem dezvolta la indici maximali și forța, detenta, elasticitatea. În antrenament putem introduce mijloace combinate din sporturi complementare : atletism, hanmdbal, volei, baschet, gimnastică.

Pentru pregătirea tehnico-tactică, va fi sistematic crescut nivelul tehnicii în strânsă legătură cu capacitatea de a o transfera în condițiile practice de joc. De aceea tehnica va trebui să fie perfecționată mai ales în regim de mișcare. În domeniul tacticii, ca și al teoriei și al metodicii, cunoștințele vor trebui să fie deja închise și orientate din punct de vedere cantitativ și calitativ către un nivel ridicat.

Cu cât juniorul va avea "mai multe jocuri în picioare", cu cât el se va dezvolta tehnico-tactic, cumulând o anumită experiență. Antrenamentele, ca formă, volum și intensitate, se vor apropia de cele ale seniorilor. Cum am mai spus, solicitările maxime, pe factorii antrenamentului și jocului, nu trebuie să lipsească.

Problemele privind copiii și juniorii (prezentate anterior) nu trebuie neapărat categorisite. Anii se întrepătrund între ei: 12 poate fi și 13 sau 15 poate fi și 16 !

Metodele de instruire și dezvoltare a tinerilor fotbaliști nu sunt deloc omogene, iar practica ne învață că un campion e doar foarte rar fructul unei școli rigide sau al unei îndrumări instructive. Totuși, o distribuție justă a activității de antrenament, care să răspundă principiilor și regulilor de natură biologică și psihologică, nu poate să fie decât benefică marii mase de copii și juniori. Și aceasta face parte din funcția socială a sportului. Jucătorul extraordinar (Hagi, Ronaldo, Platini, Pele), campionul, se va manifesta și se va dezvolta oricum, uneori chiar fără intervenția antrenorului.



Scanned with OKEN Scanner

## 7.2. Porțile de fotbal în cazul antrenamentelor cu copii

Departamentul de Tineret al Federației Italiene de Fotbal - având în componență și sectorul de copii și juniori - are printre nenumăratele obiective pe care și le-a propus în prezent, și pe acela de a oferi tinerilor jucători ALTERNATIVE TEHNICE care să se dovedească a fi pe măsura exigențelor și posibilităților reale ale copiilor. Asemenea eventualitate, bazată pe precepte pedagogice precise și consolidate, acoperă diversele aspecte ale dezvoltării psihomotorii a subiecților aflați încă în creștere, care are în vedere, dincolo de pregătirea tehnică, în special pregătirea psihologică și motivațională. Într-adevăr, față de seniori, pentru primele categorii de vârstă (pitici și copii), activitățile sunt structurate în spații de joc reduse, cu un număr mai mic de jucători, cu mingi de greutăți și circumferințe diferite, cu porți de dimensiuni reduse. În realitate, însă, excluzând o definiție generală rezultată din experiențe de cercetare bazate pe raportul optimal între spațiul de joc și numărul de jucători (studiu D'Ottavio), în privința mingiilor și a porților, au fost publicate puține lucrări, și acelea bazate adesea pe empirism pur.

Cu scopul de a îmbunătăți modul de lucru în domeniul tehnico-organizatoric, domeniu aflat în sarcina Departamentelor specializate, cu alte cuvinte, în încercarea de a propune un fotbal mai apropiat și mai adecvat cerințelor primelor grupe de vârstă, s-a propus să se revadă anumite particularități cu care în prezent sunt structurate dotările specifice fundamentale pentru a se putea practica jocul de fotbal: porțile.

Copilul, am spus-o deja, este diferit de senior. Acest lucru e adevărat atât în ceea ce privește parametrii antropometrici și morfologici (statură, greutate, proporțiile corpului), cât și în ceea ce privește aspectele biologice (forța musculară), dar și în privința trăsăturilor psihologice, având nevoie, mai mult decât seniorii, de puternice motivații externe, adică dictate de ambient (antrenor, părinți, conducători, etc.) dar și de o didactică potrivită stadiului său de dezvoltare. Cu totul neproductiv și involutiv ar fi să se reducă posibilitatea atacantului de a marca și, în același timp, de a limita micului portar posibilitatea efectuării unei parade sub transversală sau la vinclul porții. La toate cele 3 categorii de vârstă (pitici, copii), 6-8 ani, 8-10 ani și 10-12 ani, se utilizează o poartă cu dimensiunile 4 m x 2 m . O astfel de redimensionare a reprezentat un pas înainte față de perioadele anterioare, când copii erau puși să joace la porți cu dimensiuni regulamentare. Dar și această poartă (4 m x 2 m) s-a dovedit a fi neconformă cu caracteristicile morfo-funcționale ale copiilor la anumite vârste. Responsabilii tehnici regionali și numeroșii antrenori de pitici și copii, având experiență îndelungată în această muncă, au concluzionat astfel dimensiunile porții:

- pentru copiii din grupa 6 - 8 ani prea înaltă;
- pentru copii din grupa 8 - 10 ani prea îngustă și înaltă;
- pentru copii din grupa 10 - 12 ani prea îngustă.

Prin intermediul unei simple elaborări, având la bază anumiți factori



Scanned with OKEN Scanner

care să indice modelele potrivite pentru vârsta tânără, a fost reproiectată poarta ideală pentru fiecare din categoriile examinate.

În acest sens, au fost luați în discuție o serie de parametri, dintre care cei mai importanți sunt trei:

1. înălțimea medie raportată la vârstă;
2. capacitatea de săritură în înălțime (squat jump) care reprezintă indicele de forță explozivă a membrelor inferioare, în valori medii exprimate în raport cu vârsta;
3. raportul existent între dimensiunea orizontală (transversală) și cea verticală (stâlp lateral) ale porții standard prevăzută de regulamentul F.I.F.A.

În legătură cu acest ultim aspect, poarta regulamentară măsoară 7,32 m în lățime și 2,44 m în înălțime, ceea ce determină un raport aritmetic între cele două dimensiuni de 3:1 (2,44 x 3 = 7,32).

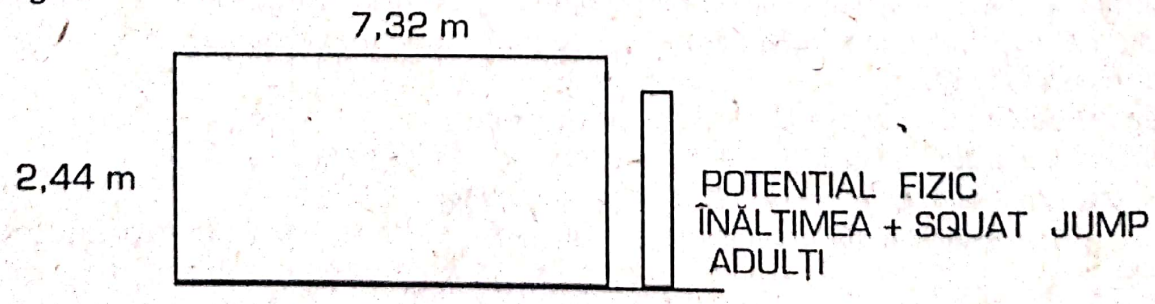
Un astfel de raport, care configurează suprafața activă a porții, trebuie să fie menținut în conformitate cu regulamentul internațional care e desemnat să stabilească proporțiile, formele și orice alt tip de dimensionare a structurilor. Din această cauză, deși în alte sporturi se acceptă o anumită flexibilitate în diferitele genuri de activități cu copiii, nu trebuie ignorate unele particularități caracteristice ale disciplinei practicate în ceea ce privește dimensionarea porților. Raportul de 3 : 1 se va referi doar la dimensiunile orizontale și verticale.

Pe baza acestei opinii și în raport cu operațiunile de calcul descrise, au fost definite trei porți pentru activitatea de bază. Trebuie spus că, în privința valorilor înălțimii și a săriturii utilizate, s-au adus rotunjiri în plus (supraestimare), având în vedere că înălțimea medie a tinerilor este în creștere față de cea de acum câteva decenii. Valorile săriturii în înălțime, la vârstele luate în considerare, sunt supuse unei anumite flexibilități interpretative și pot, în plus, să fie influențate de tipul de activitate desfășurată, prevăzându-se a fi , în timp, într-un progres continuu.

Pe lângă aceasta, este prevăzut ca un copil să facă parte timp de doi ani dintr-o anumită grupă iar indicii biologici, la această vârstă, ar putea prezenta o considerabilă deviație (depărtare) de la medie. Elementele de referință au fost de aceea următoarele:

- raportul 3:1 între bara transversală (orizontală) și stâlpul lateral al porții standard;
- potențialul antropometric și funcțional al adultului: 180-185 cm înălțime + 40/45 s.j. (Squat Jump) = 225 cm (s.j. = capacitatea de săritură în înălțime sau forța explozivă a membrelor inferioare, vezi figura 1).

Figura 1



Poarta utilizată până în prezent la toate cele 3 grupe de pitici și copii, respectiv 6-8 ani, 8-10 ani și 10-12 ani, v-o prezentăm în figura 2.

Figura 2

Noile măsuri pentru porți sunt prezentate în figurile 3, 4 și 5.

Rotunjirile ulterioare au fost executate pe baza următoarelor considerații teoretice:

a. - dimensiunea orizontală rezultată în urma calculelor a fost rotunjită în minus, luându-se în considerare dificultățile tehnice care se întâlnesc la categoriile de bază din activitatea cu copii, în executarea săriturilor (în special cele laterale). Un alt element de bază, în considerațiile asupra dimensiunilor orizontale, a fost dificultatea de a se plasa pe bisectoare (unghiul stâlp-poartă) iar, în cazul portarilor mai mici, tendința este, chiar, de a se plasa către centrul porții, pe linia acesteia.

b. - dimensiunea verticală a fost rotunjită în plus, considerându-se că în diferitele forme de săritură (împingere în gambe) care se realizează în parade, se efectuează întotdeauna și o ușoară contra-mișcare.

c. - pentru a facilita realizarea practică a prototipurilor, măsurile au fost stabilite cu o aproximație de 0,1 m.

În figura 3 se poate observa, pe toate cele 3 categorii de vârstă, de la 6 până la 12 ani, zona suprafeței de poartă care iese din raza în care acționează portarul; urmăriți săgețile indicatoare care fac referire directă la spațiile inaccesibile portarilor. Menționăm încă o dată că toate calculele au fost făcute după valori medii, și că o eventuală excepție nu face decât să confirme regula.

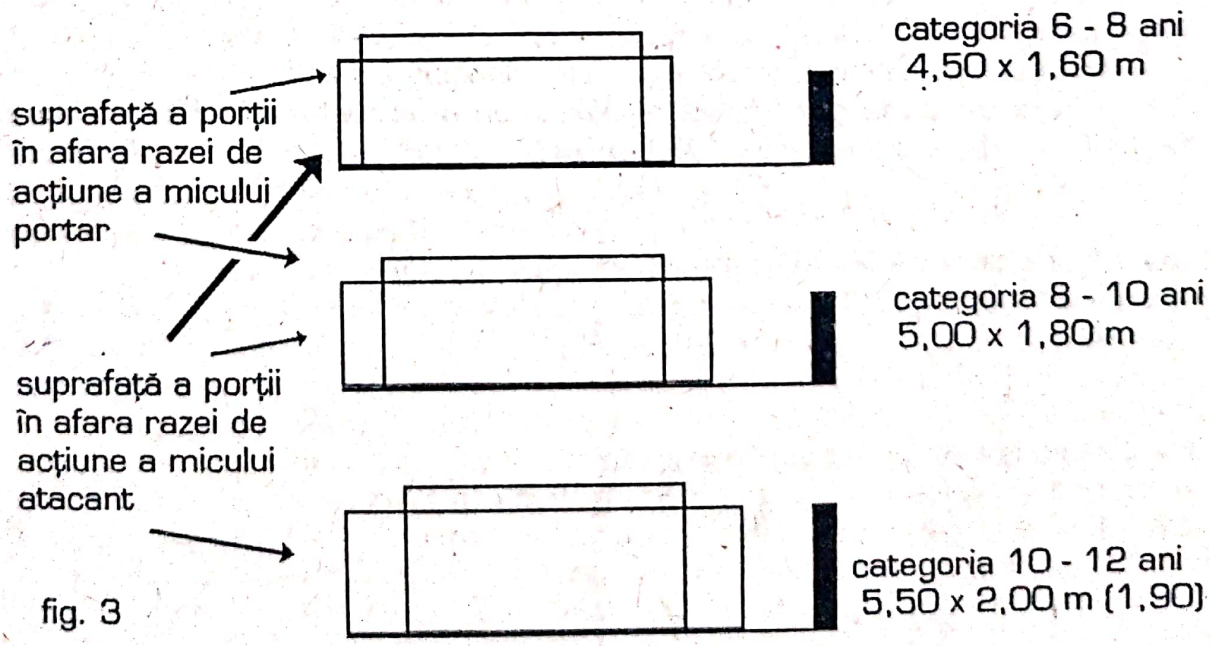



fig. 3



Scanned with OKEN Scanner

Ar mai fi de adăugat faptul că poarta care se interferează cu celelalte porți din figura 3 și care nu este dimensionată, este cea care se utilizează - încă - la ora actuală la toate grupele de vârstă: 6-8 ani, 8-10 ani, 10-12 ani (vezi figura 2).

La categoria 6-8 ani:
- înălțimea medie: 120 cm
- sj: 22 cm
- potențial: 142 cm

Efectuând un calcul simplu:
225:142 = 732:x
225:142 = 244:x

x1= 4,61 m
x2= 1,53 m

Aplicându-se regula de 3 simplă, unde 225 cm este potențialul antropometric și funcțional al adultului (180 - 185 cm media de înălțime - 40/45 cm SQUAT JUMP), 142 cm este potențialul antropometric și funcțional al copilului de 6-8 ani (120 cm media de înălțime + 22 cm SQUAT JUMP), iar 7,32 reprezintă lungimea porții clasice.

Deci: $x1 = 732 \times 225 / 142 = 4,61$

Rotunjind datele, vom obține lățimea porții de 4,50 m la grupa de vârstă cuprinsă între 6-8 ani. Ca să aflăm înălțimea porții pentru această vârstă, vom folosi datele potențialului antropometric și funcțional al copilului și adultului, la care se adaugă verticala clasică a porții: 2,44 m. Aplicându-se regula de 3 simplă, vom obține:

$$x\,2 = \frac{244 \times 142}{225} = 1,53$$

Rotunjind și aici x 2, vom avea 1,60 înălțimea porții.

Concluzionând, la grupa de 6-8 ani, poarta ar trebui să aibă o înălțime de 1,60 m (x2) și o lățime de 4,50 m (x1).

La categoria 8 - 10 ani:
- înălțimea medie: 140 cm
- sj: 24 cm
- potențial: 164 cm

Efectuând un calcul simplu:
225:164 = 732:x
225:164 = 244:x

x1= 5,33 m
x2= 1,77 m



Scanned with OKEN Scanner

Prin aplicarea regulii de 3 simple, obținem:

x1 = 732 x 164 / 225 = 5,33 x1 = 244 x 164 / 225 = 1,77

Dimensiunile porții ideale la 8-10 ani, după rotunjiri: 5,00 m x 1,80 m, unde prima dată reprezintă lungimea iar a doua lățimea porții.

La categoria 10-12 ani:
- înălțimea medie: 150 cm
- sj: 27 cm
- potențial: 177 cm

Efectuând un calcul simplu:
225:177 = 732:x x1= 5,75 m
225:177 = 244:x x2= 1,91 m

Efectuând regula de 3 simple, obținem:

x1 = 732 x 177 / 225 = 5,75 x1 = 244 x 177 / 225 = 1,91

Dimensiunile porții ideale la 10-12 ani, după rotunjiri: 5,50 mx2,00 m.

Există bune perspective ca aceste propuneri pentru o nouă redimensionare a porților să se arate efectiv mai funcționale în fața exigențelor copilului. Totuși pentru a confirma anumite ipoteze de cercetare, e nevoie evident de aplicația practică experimentală. De aceea în Centrul Federal de Fotbal de la Acquacetosa, Roma, în baza unui acord cu Departamentul Copii și Școlari al Federației Italiene de Fotbal, s-a trecut la aplicarea unui studiu experimental care prevede introducerea noilor dimensiuni ale porților.

La noi în țară, jocurile de minifotbal (7 : 7) se dispută pe lățimea unui teren obișnuit, porțile având următoarele dimensiuni:

- 5,00 m lățime;
- 2,00 m înălțime.

De reținut că minifotbalul în aer liber se practică între 9 și 11 ani, porțile și dimensiunile terenului fiind aceleași pentru cele două grupe de vârstă. Timpul de joc afectat: 2 x 30' cu pauză 10 minute. Mingea: cea obișnuită (clasică).

În Franța, apare o altă departajare pornind de la criteriul vârstei:

- Între 6-9 ani se joacă 5: 5 (4 jucători de câmp + un portar). timpul de joc: 2 x 15' cu 5 minute pauză; mingea este mică și ușoară. Terenul are o lungime cuprinsă între 30-50 m și o lățime între 20-30 m; cercul de la centrul terenului are raza de 3 m, penalitățile din careu executându-se de la distanța de 7 m. Poarta are o înălțime de 2,10 m și o lățime de 4 m, iar careul 6 m.



Scanned with OKEN Scanner

- Intre 9 și 12 ani se trece și se joacă 7 : 7 (6 jucători de câmp + un portar). Mingea folosită este numărul 4. Cercul de la centrul terenului are raza de 6 m iar dimensiunile acestuia sunt: lungimea între 50-90 m iar lățimea între 40-55 m. Loviturile de pedeapsă se execută de la 9 m, careul având 13 m. Poarta are 2,10 m înălțime și 6 m lățime. Timpul de joc este de 2 x 25 minute cu pauză 10'.

În Suedia, în orașul GOTEBORG, se desfășoară anual cel mai mare turneu de copii, juniori și tineret din lume. Participă atât băieți cât și fete, pe grupe de vârstă cuprinse între 10 și 18 ani (băieții) și 14-18 ani (fetele). Anul trecut, la ediția jubiliară (nr. XX) au participat peste o mie de echipe din întreaga lume, mai exact 1146. (Este vorba despre GOTHIA CUP).

La jocurile de minifotbal care se desfășoară pe 2 categorii de vârstă și numai la băieți - clasa F- 11 ani și G - 10 ani - timpul de joc este de 2 x 20 minute (pauza de 5 minute), echipele fiind alcătuite din 6 jucători de câmp + un portar. Lungimea terenului este cuprinsă între 60-80 m iar lățimea lui între 35-50 m. Porțile au 5 m lățime și 2 m înălțime, careul având 12 m (de la ambele bări ale porții se măsoară pe linia de fund 4,25 m). Lovitura de pedeapsă se execută de la punctul de 9 m.

Comparând datele între ele vom observa la vârsta de 10-12 ani următoarele diferențe la nivelul porților:

1. Italia 5,50 x 2,00 m
2. Franța 6,00 x 2,10 m
3. România 5,00 x 2,00 m
4. Suedia 5,00 x 2,00 m

Se pare că modelul italian expus anterior, se apropie cel mai bine de realitate, deoarece ia în considerare o serie de factori importanți cum ar fi: potențialul antropometric și funcțional al copilului (de 8-10 ani, 10-12 ani), media de înălțime a copilului la aceste vârste (8-10 și 10-12 ani) și capacitatea de săritură în înălțime (squat jump) la aceste vârste.

Scanned with OKEN Scanner

## 7.3. JOCURILE LA COPII

Jocurile (jocurile dinamice, ştafetele, jocurile de mişcare - cum mai sunt ele cunoscute), pe lângă dezvoltarea fizică, urmăresc şi formarea şi dezvoltarea unor priceperi şi deprinderi (motrice), a unor însuşiri morale, care îi obişnuiesc pe copii să acţioneze în comun în diferite situaţii, nu numai pe terenul de fotbal ci şi în afara lui.

Copiii care vin la selecţie şi sunt iniţiaţi în fotbal sunt atraşi de cele mai variate jocuri de mişcare. Aceasta, deoarece conţinutul jocurilor este complex, multilateral şi mai ales atinge spiritul de competiţie.

Jocurile în care copii manifestă în mod activ îndemânare, rapiditate, forţă, rezistenţă, pot fi utilizate cu succes în antrenamentele obişnuite.

Necesitatea de joc independent a copiilor trebuie satisfăcută. Totuşi, şi asemenea activităţi trebuie dirijate pe un făgaş dorit. Trebuie să avem grijă ca micii fotbalişti să se joace în locuri corespunzătoare din punct de vedere igienico-sanitar; să avem în vedere ca jocurile să nu fie obositoare. De obicei, primul semn de manifestare a oboselii este slăbirea interesului copiilor pentru joc. Copiii devin mai puţin activi. Uneori încalcă înadins regulile jocului sau ies cu totul din joc. În afară de acestea, oboseala se mai manifestă şi prin accelerarea pulsului, care creşte de la 75-90%; schimbarea culorii pielii, transpiraţie abundentă, apariţia gâfâielii, dificultăţi în coordonarea mişcărilor; copiii încep să se plângă de dureri de cap, ameţeli, greţuri.

Un grad scăzut de oboseală în joc este chiar folositor. Organismul jucătorilor se adaptează unor eforturi fizice sporite, fapt ce are o mare importanţă în viaţă. Supraoboseala în joc însă, survenită ca urmare a pauzei prea scurte de odihnă - insuficientă pentru restabilirea funcţiilor organismului şi a capacităţii de lucru, poate duce la o înrăutăţire a sănătăţii, la epuizarea sistemului nervos al copiilor.

Urmărindu-se cu atenţie starea de oboseală a copiilor în joc, conducătorul poate doza eforturile, folosindu-se de următoarele procedee:

1. Să se includă în desfăşurarea jocurilor pauze scurte sau să se organizeze jocuri fără pauze; să se mărească sau să se micşoreze timpul pauzelor în joc.
2. Să se modifice numărul repetărilor în joc, precum şi timpul total de joc.
3. Să se prelungească sau să se scurteze distanţele pentru alergări.
4. Să se mărească sau să se micşoreze numărul jucătorilor în echipă sau în colectivul de jucători.

Nu omiteţi faptul că trebuie selecţionate la început jocurile cele mai simple, trecându-se treptat la cele mai complicate.

Antrenorul trebuie să explice clar conţinutul jocurilor, supraveghind şi respectând cîteva reguli:

- jocul să se desfăşoare corect;



Scanned with OKEN Scanner

- inventivitatea și priceperea să fie prezente în concurs;
- concurând cu grupul copilul face parte și reprezintă echipa, nu trebuie să se evidențieze numai el;
- la jocurile "în doi" alegeți un adversar cu forțe egale;
- regula fiecărei echipe în joc va fi:"unul pentru toți și toți pentru unul" !
- învingătorii trebuie felicitați (premiați), iar învinșii încurajați;
- eventualele greșeli care apar în joc, voluntare sau involuntare, trebuie corectate.
- de asemenea situațiile de joc au caracter dinamic, conferit de desfășurarea sa în etape. În fiecare etapă acționează un anumit jucător, desemnat prin regulile jocului;
- activitatea să fie atractivă determinând stări afective pozitive și satisfacții;
- activitatea totală angajează copilul în integralitatea sa, cu toate funcțiile psihice, cognitive, afective, volitive, motrice etc.;

Clasificarea jocurilor este discutabilă deoarece nu există în acest moment o "schemă" reală de încadrare după niște parametri acceptați de toată lumea.

Spre exemplu, Querat distinge următoarele categorii: jocuri cu caracter ereditar (vânătoare, luptă); jocuri de imitație (de-a familia, de-a vizita); jocuri de imaginație.

După K. Gross, jocurile pot fi împărțite în: jocuri de experimentare; jocuri cu funcții generale; jocuri motorii; jocuri senzoriale; jocuri intelectuale; jocuri afective; jocuri de voință.

Ed. Claparede propune altă clasificare: jocuri ale funcțiilor generale (senzoriale, motorii, psihice); jocuri ale funcțiilor speciale (de luptă, de vânătoare, familiare, de imitație).

W. Stern împarte jocurile în: individuale și sociale.

În sfârșit, C. Buhler face distincția între: jocurile funcționale (senzoriomotorii); jocurile de ficțiune și iluzie; jocurile de receptivitate; jocurile de construcții; jocurile colective.

Mai modernă este clasificarea cunoscutului psiholog J. Piaget, realizată după criterii psihologice: jocuri exerciții; jocuri cu reguli; jocuri simbolice.

Psihologii și pedagogii contemporani mai au în vedere și alte criterii, cum ar fi: complexitatea jocului, criteriul formativ, numărul participanților etc.

Cei mai mulți, însă, consideră drept criteriu esențial conținutul jocului.

Psihologul român Ursula Șchiopu face următoarea clasificare din punct de vedere al conținutului:

1. Jocuri de reproducere a unor mici evenimente, care se transformă treptat în jocuri cu subiect simplu sau jocuri cu subiect complicat;

2. Jocuri de mișcare (dinamice) în variante multiple, cu reguli clare (jocurile cu mingea, șotron). La copiii mai mari (10-12 ani) punctul forte al jocului devine precizia în executarea regulilor, în succesiunea acestora și în combinarea mișcărilor. Aici putem încadra fotbalul-joc sau jocurile prin și pentru fotbal;

3. Jocuri de creație;



Scanned with OKEN Scanner

4. Jocuri cu subiect, cu reguli.

Jean Piaget a explicat jocul ca: "un proces de asimilare care comportă o funcție dublă: pe de o parte, în timpul jocului, are loc o asimilare de impresii și reacții, ceea ce duce la dezvoltarea prin funcționalitate, iar pe de altă parte, asimilarea presupune antrenări și organizări de natură mentală"

"Toate metodele active de educație a copiilor mici cer să li se furnizeze acestora un material corespunzător, pentru ca jucându-se, ei să reușească să asimileze realitățile intelectuale care, fără acestea, rămân exterioare inteligenței copilului."

De aceea, prin intermediul jocului, în care se manifestă conduite specifice, se elaborează scheme de acțiune practică și mentală ce stimulează procesul dezvoltării.

În acest sens jocurile cu caracter specific fotbalului (conducerea mingii, controlul mingii etc.) pot să îmbunătățească bagajul tehnic al copilului, să-i perfecționeze de mic capacitățile.

Înainte de a recomanda o serie de jocuri specifice pentru grupa de 9-12 ani, antrenorul trebuie să respecte o anumită succesiune în planul explicației, după cum urmează:

- denumirea jocului;
- descrierea succintă a acțiunii jocului;
- evidențierea principalelor reguli de joc;
- stabilirea condițiilor de câștigare a jocului și de punctaj;
- stabilirea semnalelor de începere și încetare a jocului.

Aceste explicații sunt necesare pentru ca micii fotbaliști să înțeleagă ceea ce li se cere și ceea ce trebuie ei să facă în jocul respectiv.

Participarea copiilor la joc determină o mare cheltuială de energie fizică și o ridicată stare emoțională. În stabilirea conținutului jocului trebuie să se țină seama de acest fapt și să se asigure o gradare corespunzătoare a efortului solicitat.

Dozarea efortului înseamnă de fapt stabilirea cerințelor corespunzător particularităților colectivului de copii cu care se lucrează.

În stabilirea unei dozări corespunzătoare trebuie să se țină seama de următoarele condiții:

- particularitățile de vârstă ale copiilor;
- nivelul de dezvoltare și pregătire fizică a acestora;
- cantitatea de efort fizic și intelectual cheltuite de copii înaintea începerii jocului;
- locul pe care îl are jocul în lecția de antrenament sau în ce parte a acesteia se realizează.

Efortul consumat într-un joc este determinat nu numai de acțiunile pe care le include jocul ci și de noutatea sau cunoașterea lui de către copii precum și de metodica realizării lui. Un joc nou duce la o mai mare cheltuire de energie suplimentară decât un joc cunoscut. În momentul în care jocul este cunoscut de copii, antrenorul poate să-i amplifice conținutul și ritmul de realizare pentru a determina efecte favorabile asupra copiilor.



Scanned with OKEN Scanner

# 9 - 12 ANI

## JOCURILE LA COPII

## EXERCIȚII, JOCURI ȘI ȘTAFETE CARE DEZVOLTĂ ȘI ANTRENEAZĂ ALERGAREA.

## EXERCIȚII, JOCURI ȘI ȘTAFETE AVÂND LA BAZĂ SĂRITURILE

## EVALUĂRI TEHNICE PRIN STRUCTURI DINAMICE

La această vârstă, solicitările pot fi mai complexe prin folosirea unui material bogat sau prin combinarea acțiunilor. Regulile vor fi mai severe și mai multe ca număr. Putem mări durata jocului ca timp.

Datorită particularităților sistemului circulator la această vârstă (de instabilitate a activității inimii ceea ce duce repede la apariția oboselii), se recomandă ca exercițiile de viteză și forță să fie făcute cu grija de a nu suprasolicita. Exercițiile de intensitate scăzută și cu durată mai mare sunt mai ușor de realizat la această vârstă.

În organizarea jocurilor cu copiii de 9 - 12 ani trebuie să avem în permanență în vedere faptul că interesul copiilor pentru jocuri există, iar sarcina noastră este de a-i menține și a le da satisfacție. Acest interes va fi menținut sau dezvoltat prin crearea în permanență a noului în joc, prin stabilirea unor cerințe mereu crescânde deoarece un joc care nu prezintă interes și nu solicită suplimentar copiii nu își atinge scopul din punct de vedere al antrenamentului sportiv.

Alergarea este considerată de specialiști o deprindere motrică de bază, cu două faze distincte: de sprijin și de zbor (de atac). Aceasta din urmă apare după vârsta de 6 ani, rareori mai devreme. Deficiențele în alergare, pe care noi antrenorii trebuie să le corectăm prin ceea ce numim "școala alergării", sunt: alergarea îngenunchiată (coapsa nu este ridicată suficient în sus), dezordinea în mișcări prin aruncarea laterală a brațelor, nesincronizarea mișcării brațelor și picioarelor. Despre necesitatea și importanța aducerii unui antrenor de atletism (atletică) la grupele de instruire 9 - 12 ani din centrele de copii și juniori, despre efectele "școlii alergării" voi vorbi într-un capitol aparte.



Scanned with OKEN Scanner

## Exerciții, jocuri și ștafete care dezvoltă și antrenează alergarea. Exerciții, jocuri și ștafete având la bază săriturile.

### I. Exerciții, jocuri și ștafete fără minge

**Nr.1 Lovirea adversarilor din minge ricoșată**

Jocul se desfășoară pe un teren cu dimensiunile de 9 X 10 m, delimitat prin jaloane. La joc participă două echipe a 6 jucători. O echipă, despărțindu-se în două grupe, se plasează în afara terenului; a doua echipă se așează liber în interiorul terenului. Se aruncă o minge dintr-o parte în alta, astfel ca, din ricoșare, cel puțin o dată să atingă adversarul, scoțîndu-l din joc. (Lovirea fără ricoșare nu se ia în considerare.) Jocul se desfășoară într-un timp stabilit (de exemplu 3 minute), după care echipele își schimbă locurile și rolurile. Câștigă echipa care scoate din joc mai mulți adversari. Este un exercițiu pentru dezvoltarea atenției și a vitezei de reacție în mod deosebit.

**Nr.2 Ștafetă cu deplasarea jucătorilor spate în spate**

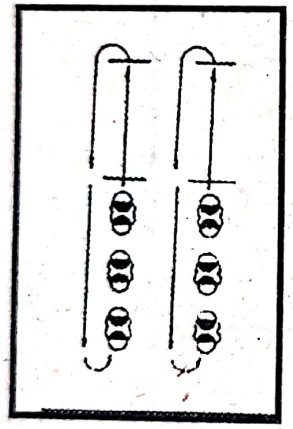


Fig. 5

Jucătorii pe perechi, spate în spate, înapoia unei linii trasate pe sol. Unul din elevi va fi cu fața pe direcția de deplasare, altul cu spatele. La distanță de 15 - 20 m se trasează linia de sosire.

La semnalul profesorului perechile aleargă (se țin de braț la nivelul coatelor îndoite) până la linia de sosire și de acolo înapoi schimbând rolurile.

Perechea care ajunge prima câștigă. (fig. 5 )

Jocul urmărește realizarea unei cordonări corecte în condiții de alergare mai dificile.

**Nr.3 Exercițiu pentru antrenarea săriturilor**

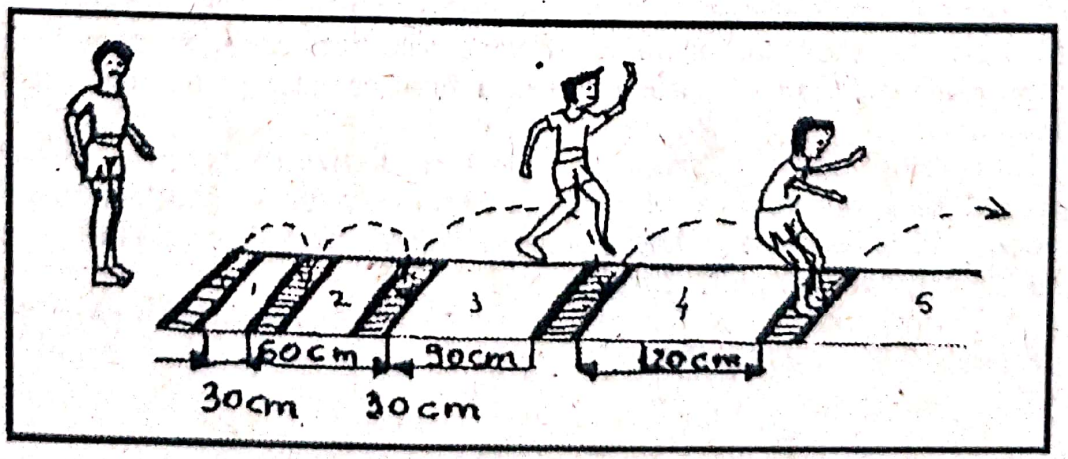



Fig. 6



Scanned with OKEN Scanner

Pe terenul de joc se marchează mai multe porțiuni cu lățimi diferite, din ce în ce mai mari, ca în figura 6 .

Distanțele pot fi scăzute până la 20 cm în cazul în care copiii întâmpină dificultăți. Se dezvoltă viteza de alergare, detenta, aterizarea (corectă), voința.

### Nr.4 Alergare prin exteriorul cercului

Jucătorii, grupați în perechi, sunt dispuși în formație de cerc, unul în spatele celuilalt. Între perechi se lasă un interval de 1 - 2 pași. La semnalul de începere, jucătorii din exteriorul cercului aleargă în jurul acestuia, încercând să revină cât mai repede pe locul de plecare. Câștigă primul sosit. Jocul se repetă cu schimbarea jucătorilor în cadrul perechilor. Se antrenează în acest mod viteza de reacție și deplasare, atenția, perseverența.

### Nr.5 Ruperea lanțului de brațe

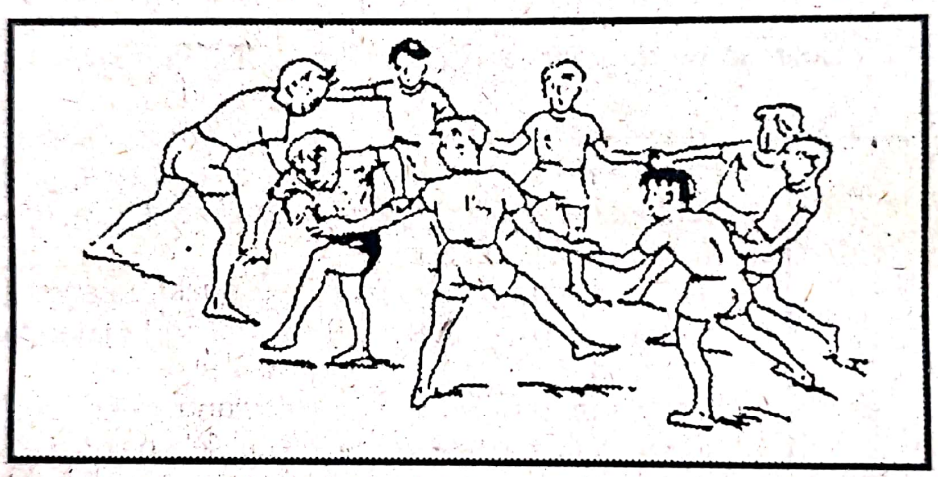


Fig. 7

În desenul alăturat, (fig. 7 ), un jucător,(pot fi 2 - 3 - 4, etc), încearcă să "forțeze" ruperea unui lanț de brațe alcătuit în cerc din 8 - 10 sportivi. Fiecare jucător are dreptul la trei încercări pentru a reuși măcar o dată, dacă nu reușește el este eliminat din concurs. Dacă participă echipe egale ca număr, după efectuarea încercărilor se schimbă rolurile, cronometrându-se fie timpul, fie numărul reușitelor. Cumulându-se la final rezultatul, se declară echipa învingătoare.

Exercițiul sau concursul de rupere a lanțului de brațe - în funcție de caracterul dictat de antrenor - dezvoltă și antrenează forța explozivă a membrelor inferioare, dar și forța corporală, dârzenia, voința, spiritul de colaborare (pentru cei care alcătuiesc lanțul de brațe).



Scanned with OKEN Scanner

### Nr.6 Prindere pe perechi

Copiii sunt așezați pe perechi, unul înapoia celuilalt, la distanță de 2 metri unul de celălalt. La un semnal, cei din spate încearcă să-i ajungă pe cei din față pe o distanță de 15-20 m, dinainte stabilită. Care reușește să-și ajungă partenerul primește un punct pentru echipa sa. Pozițiile de plecare pot fi diferite: stând, șezând, ghemuit, culcat etc. (fig. 8 )

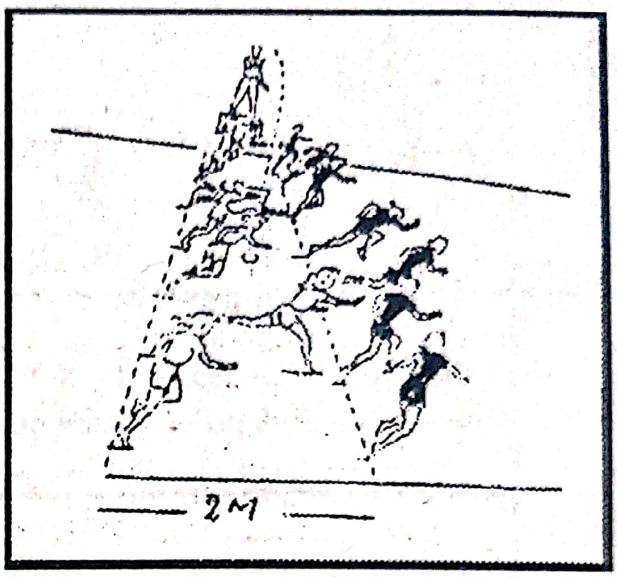



Fig. 8

### Nr.7 "Crabii" și "creveții"

Acest joc extem de dinamic l-am practicat și noi când eram copii; el se joacă și acum având o mare priză la copii.

Două echipe alcătuite din 10-12 jucători stau aliniate pe două rânduri, spate în spate, în centrul terenului. Distanța dintre rânduri este de cel mult 1 m, iar intervalul dintre jucătorii aceleiași echipe, de 1-2 pași. În fața fiecărei echipe, la 10-12 m, se trasează o linie care reprezintă "casa". Una din echipe reprezintă "crabii", iar cealaltă "creveții". Antrenorul strigă numele unei echipe. Componenții acesteia aleargă spre propria "casă", urmăriți fiind de adversari. Fiecare jucător atins înainte de a fi păsit linia casei aduce un punct echipei adverse.

Jocul dezvoltă viteza de reacție, concentrarea și mai ales capacitatea de mobilizare.

### Nr.8 "Capra"

Două echipe A și B formate din câte 8-10 jucători, așezați în șir la o distanță de 25 m de o linie trasată (poate fi marcată prin 2 pioni). La semnalul antrenorului, primul se așează "capră", peste care sare al doilea, care la rândul lui se așează "capră" la 2 - 3 m de primul. Al treilea sare peste primul, peste al doilea și se așează și el "capră" la o distanță de 2 - 3 metri de al doilea.



Scanned with OKEN Scanner

Fig. 9

Jocul continuă până când ultimii jucători au trecut linia sau pionii situați la 25 m, în dreptul antrenorului.

Se dezvoltă viteza de deplasare, detenta, modul în care se aterizează în urma efectuării unei sărituri (la corner, spre exemplu).

**Nr.9 Sărituri pe un picior sau pe ambele picioare**

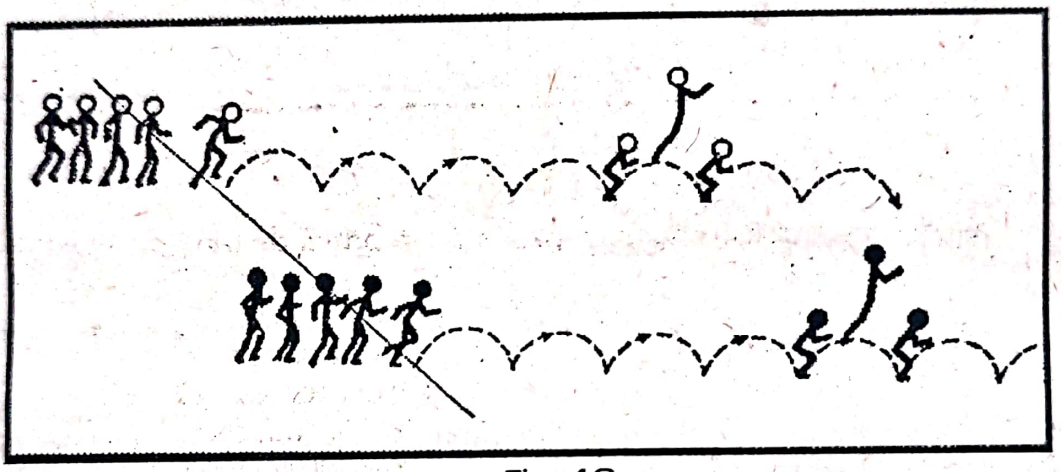


Fig. 10

Două grupuri de 8 - 10 jucători, poziționați ca în imaginea alăturată, parcurg distanța într-un picior până la un punct stabilit dinainte. Întoarcerea se poate face fie pe același picior, fie pe celălalt, după cum stabilește antrenorul. Este interzis ca în timpul alergării să se pună piciorul jos. Cei care o fac sunt depunctați la nivelul echipei.

Variantă: concursul se poate desfășura și sărind pe ambele picioare. (fig. 10 )

**Nr.10 Ștafetă de sărituri într-un picior**

Colectivul de sportivi este alcătuit din echipe formate din 5 până la 8 jucători. Echipele se așează în șir, înapoia liniei de start. Jucătorii stau pe piciorul drept cu stângul îndoit înapoi. Al doilea din șir susține cu brațul stâng piciorul ridicat al partenerului din față, cel de-al treilea piciorul celui de-al doilea ș.a.m.d. Se execută deplasarea într-un picior înainte numai la semnalul antrenorului (fluier sau voce). Se parcurge o distanță de 25 m, până se trece linia de sosire - marcată prin două jaloane - de către una din echipe cu întregul efectiv. (fig. 11 )



Scanned with OKEN Scanner

Se dezvoltă și se antrenează detenta și coordonarea mișcărilor.

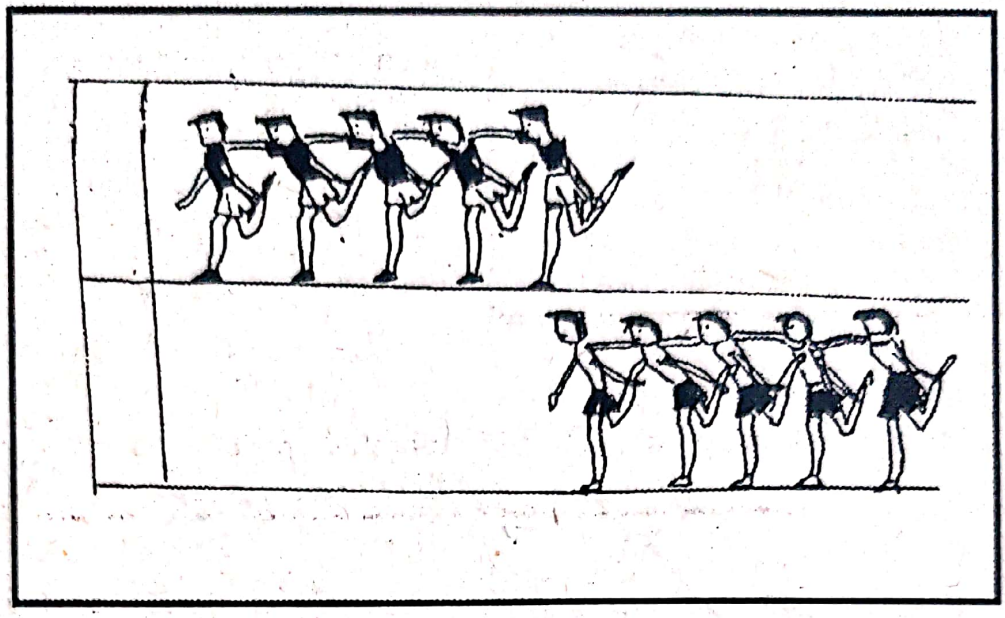


Fig. 11

**Nr.11 Ștafetă cu sărituri peste două bănci de gimnastică puse cap la cap**

Două echipe A și B (fig. 12 și fig. 13 ) alcătuite din 6 - 8 copii, vor pleca de la linia de start la comandă. Fiecare jucător va sări alternativ peste două bănci de gimnastică puse cap la cap (putem utiliza o sfoară legată de două jaloane la distanță de 20 m unul de altul, înălțimea alegând-o antrenorul în funcție de calitățile motrice ale grupului), fiind urmat imediat de ceilalți concurenți. În momentul trecerii ultimilor jucători se declară echipa câștigătoare. Ca variantă, la 10 m de capetele băncilor (capetele finale)

A (fig. 12 )

B (fig. 13 )

putem fixa doi pioni sau două jaloane, pe care jucătorii trebuie să le treacă în mare viteză după ce au efectuat săriturile de o parte și de alta a acesteia.

Se dezvoltă atenția, concentrarea, capacitatea de a sări și de a ateriza corect. După cum știm săriturile și aterizările sub diferite forme sunt specifice jocului de fotbal.



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.12 Ruperea sprijinului pe brațe

Este un joc de luptă, cu 4 până la 20 - 30 de participanți, el putând fi realizat pe orice fel de teren, inclusiv în sală. (fig. 14 )

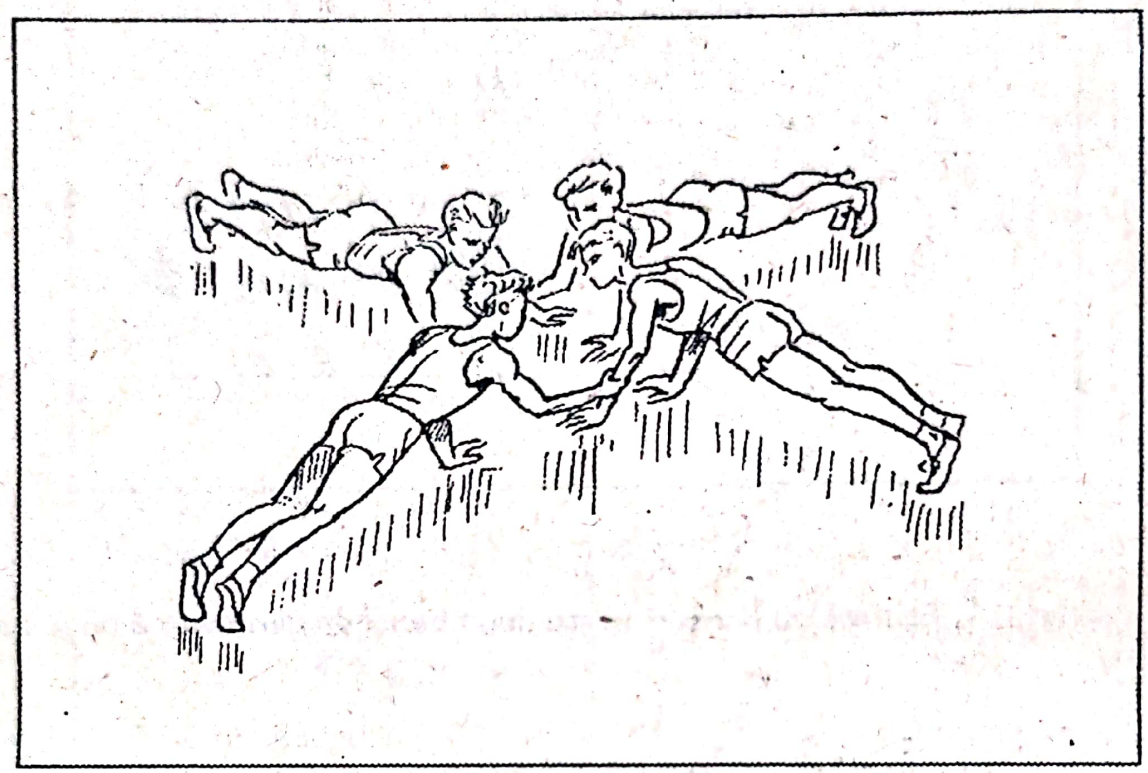


Fig. 14

Jucătorii se dispun în formă de cruce, partenerii aflându-se față în față. Poziția de plecare este aceea de sprijin pe brațe înainte culcat, brațele întinse, picioarele întinse și sprijinite pe vârfuri. Nu se admite sprijinul pe genunchi. Fiecare jucător, având poziția descrisă mai sus, va fi încadrat atât la stânga cât și la dreapta, de jucători adverși. La fluierul sau vocea antrenorului ("START") începe lupta. Sprijinindu-se doar pe o mână, jucătorii cu mâna liberă apucă mâna de sprijin a adversarului încercând prin tragere sau împingere să provoace dezechilibrarea și căderea acestuia. Partenerii aflați față în față, pot coopera pentru dezechilibrarea și căderea adversarului. Menționez că picioarele nu se deplasează, ele trebuind să rămână fixe.

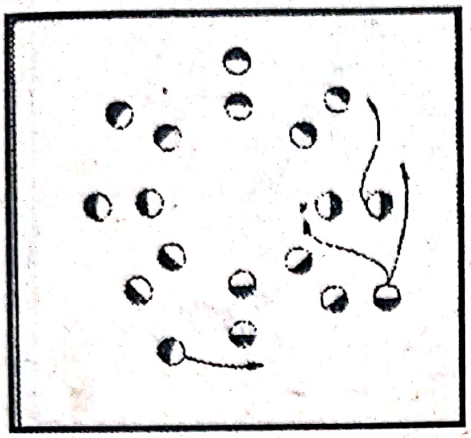
În grupuri mai mari de 20 - 30 de jucători, se formează un cerc, poziția de sprijin fiind aceiași. Doi coechipieri pot coopera între ei pentru a-l dezechilibra și "dărâma" pe colegul aflat între ei.

Jocul este atractiv, dezvoltând în primul rând forța unui braț sau a ambelor brațe, forța membrelor inferioare, rapiditatea în execuție, inteligența.



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.13 Prinde-l pe al doilea jucător!



Jucătorii se așează în cerc pe perechi unul în fața celuilalt - ambii au fața la centru (cerc dublu). Doi jucători nu intră în formație, unul prinde pe celălalt care se poate salva așezându-se în fața unei perechi. Ultimul (din exteriorul cercului) devenit al treilea fuge în același sens. (fig. 15 )

Dacă un jucător este prins sau atins rolurile se schimbă, inclusiv direcția de alergare.

Fig. 15

Dacă al treilea copil nu fuge la timp el va deveni automat prinzător. Cercul va fi păstrat prin deplasarea cu un pas în spate a perechii de unde a fugit "al treilea".

Este un exercițiu de captare a atenției și antrenare a formelor de viteză.

## Nr.14 ștafetă în zig-zag

Jucătorii împărțiți în echipe în flanc câte unul se așează în spatele unei linii de plecare. Intervalul dintre echipe este de 3 - 4 pași.

În fața fiecărei echipe pe direcția de alergare se așează jaloane la distanța de 1 - 2 m unul de altul.

La semnalul antrenorului primul elev de la fiecare grupă aleargă ocolind în zig-zag jaloanele și se întoarce în același fel, atinge pe următorul și trece la coada șirului. Câștigă echipa a cărui ultim jucător a trecut la întoarcere primul linia marcată în fața echipelor.

Jucătorii trebuie să ocolească jaloanele în zig-zag. Nu au voie să dărâme jaloanele, dar dacă au făcut-o trebuie să le așeze la loc și apoi să continue jocul.

Jocul poate fi jucat mărind numărul jaloanelor și implicit distanța de alergare.

Se antrenează viteza de reacție și deplasare, capacitatea de schimbare a direcției de alergare.

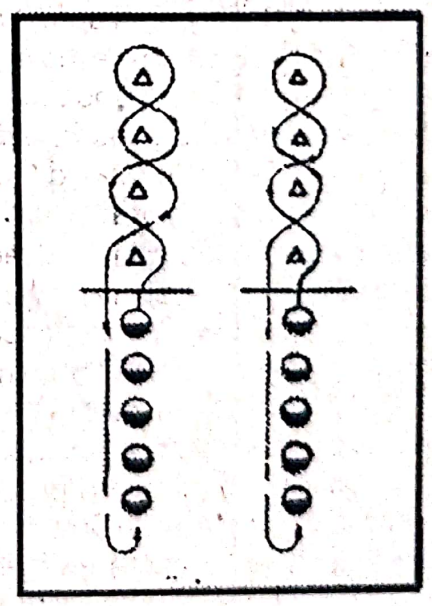
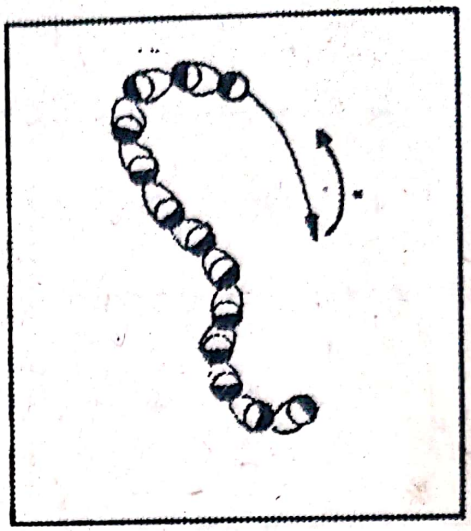


Fig. 16



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.15 "Capul" prinde "coada" (varianta 1)



"Capul" caută să prindă "coada" care se va feri schimbând direcția deplasării.

Dacă "coada" este prinsă, jucătorii de la "cap" și de la "coadă" se schimbă.

Jucătorii nu au voie să desfacă mâinile, ținând partenerul din față de jur împrejurul taliei. (fig. 17 )

Fig. 17

## Nr.16 "Capul" prinde "coada" (varianta a doua)

Echipele, egale ca număr, se aliniază prin flanc câte unul pe două din laturile opuse ale spațiului delimitat. Primii jucători ai fiecărei echipe trebuie să fie și cei mai buni alergători. Mărimea spațiului de joc depinde de numărul participanților. Ca formă se va prefera dreptunghiul ori pătratul, deși se poate trasa și un contur mai complicat, întortocheat, marcat eventual cu pioni, care trebuie ocoliți ca la slalom. (fig. 18 )

La semnalul de începere, echipele pornesc în goană în același sens. Jucătorii din fruntea șirului caută să prindă "coada" echipei adverse, adică pe ultimul ei component. Coada atinsă de adversar părăsește imediat terenul. Până la urmă câștigă echipa care a reușit să elimine din joc pe toți adversarii.

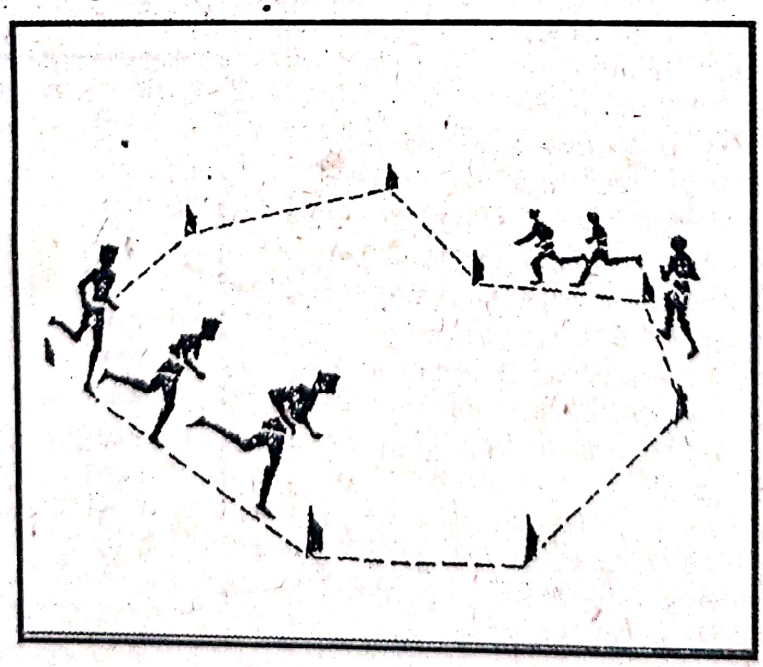


Fig. 18



Scanned with OKEN Scanner

Dacă dorim să complicăm jocul, putem introduce conducerea mingii de către fiecare jucător, fie prin afara pionilor, fie în slalom printre ei. Evident concursul se îngreuiază, câștigând echipa cu o viteză și tehnică mai bună. Se dezvoltă și se antrenează conducerea mingii în regim de viteză și rezistență.

**Nr.17 Sprint peste parteneri culcați**

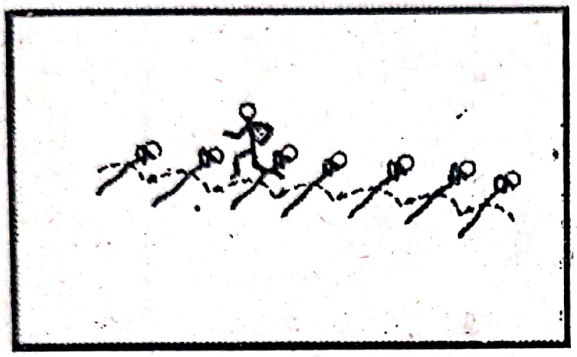


Fig. 19

Jocul este dinamic, captând atenția în mod special. Se poate realiza cu o grupă (8 - 10 sportivi), dar și sub formă de concurs cu două echipe având număr egal de concurenți. (fig. 19 ).

Echipa se află în șir la o linie de plecare. În momentul startului, primul jucător pleacă în mare viteză și după 2 - 3 m se culcă de-a latul. Urmează al doilea concurent, al treilea ș.a.m.d. Se poate parcurge o lungime de teren sau chiar două, jucătorii având datoria să fie atenți când pornesc în viteză și trebuie să evite contactul cu cei care se află culcați. Este o combinare între alergarea în viteză și pasul sărit.

Cu două echipe concurente, situate în plan paralel, jocul devine captivant, dezvoltând viteza de reacție, echilibrul în momentul trecerii peste colegii culcați, atenția și concentrarea.

**Nr.18 Cursa în cinci picioare**

Întrecerea se poate face sub formă de ștafetă între două echipe, egale ca număr. Fiecare echipă își va forma grupe de câte trei jucători.

Fiecare grupă se va pregăti în felul următor pentru cursă: doi jucători "mărginași" își prind mâinile dinspre interior, jucătorul "mijlocaș" trece un picior peste lanțul de brațe al coechipierilor, se sprijină pe el sub genunchi, și brațele le pune pe umerii celor doi "mărginași".

La semnalul de plecare sau schimbarea ștafetei, grupul celor trei se deplasează prin alergarea "mărginașilor" și sărituri pe un picior ale "mijlocașilor". Cei trei jucători pot păstra rolurile lor tot timpul cursei, sau se pot schimba între ei, după ce au depășit linia de întoarcere. (fig. 20 )

Câștigă echipa care termină prima parcursul stabilit dinainte de antrenor. Distanța poate fi de 15 - 20 - 25 m, și ea va fi marcată de 2 pioni sau două jaloane, care trebuiesc ocolite de către concurenți. Dacă numărul jucătorilor este mic (6 - 9), fiecare grupă de trei va concura direct cu o grupă adversă, atribuindu-se câte un punct echipei care a trecut prima linia de sosire. Concursul direct dintre două grupe se va repeta de trei sau de cinci ori, câștigând echipa care totalizează cele mai multe puncte.



Scanned with OKEN Scanner

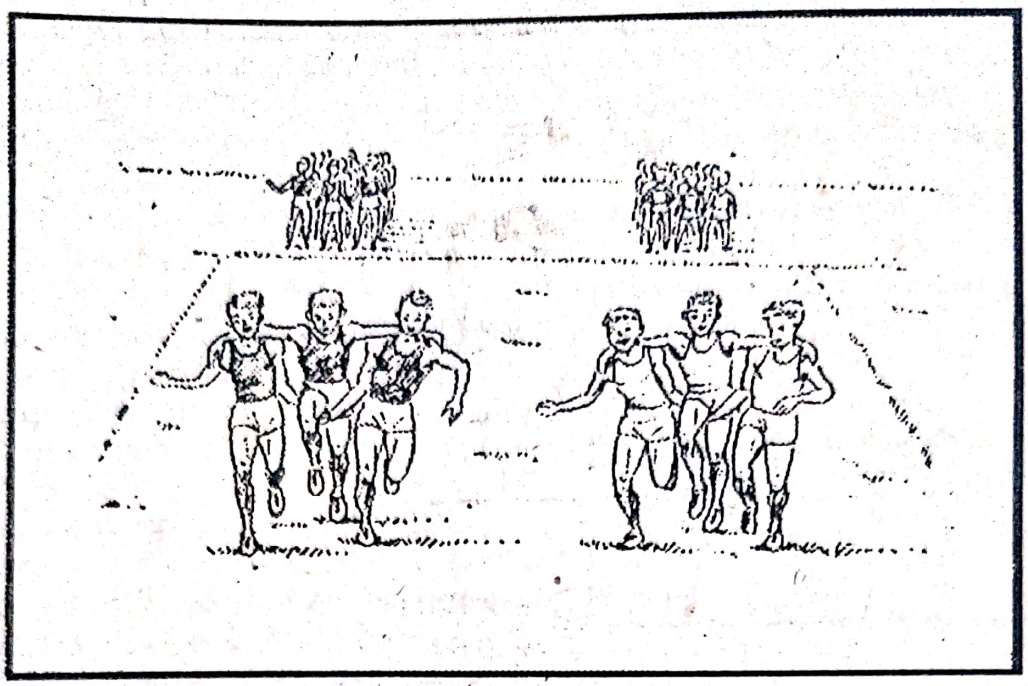


Fig. 20

Ca o regulă menționez că: jucătorii "mărginași" trebuie să mențină lanțul de brațe tot timpul cursei; dacă acesta s-a rupt, grupa se va opri pentru a reface lanțul și numai după aceasta va continua deplasarea.

Se va avea în vedere ca fiecare jucător să treacă cel puțin o dată în postura de "mijlocaș" și de "mărginaș".

Concursul are un caracter dinamic, fiind atractiv și apreciat de copii, dar și de către juniori. El dezvoltă dârzenia, voința, viteza în regim de îngreunare, forța membrelor inferioare.

**Nr.19 Sărituri în spatele unui "lanț" de parteneri**

Este un exercițiu-joc pentru dezvoltarea îndemânării, forței, curajului. La acest joc participă două echipe formate din 7 - 8 jucători. Prin tragere la sorți se stabilește echipa care va forma un "cal" mare. Jucătorii se așează în șir: primul se apleacă până la orizontală cu mâinile sprijinite pe genunchi. Al doilea se apleacă și se prinde cu brațele de mijlocul celui din față ș.a.m.d. Privite din lateral spinările tuturor jucătorilor formează o mică linie orizontală. Jucătorii stau în poziția depărtat pentru a-și păstra mai bine echilibrul. (fig.21)

Echipa B se pregătește pentru a efectua sărituri la o distanță de aproximativ 10 m de ultimul membru al echipei A. La semnalul arbitrului, jucătorul B1 ia startul și sare călare pe spatele adversarilor. El încearcă să sară cât mai departe și se prinde bine cu mâinile și cu picioarele de adversar.

Ceilalți componenți ai echipei B procedează identic. Fiecare este obligat să rămână acolo unde a aterizat, neavând voie să se deplaseze nici înainte, nici înapoi. Iată de ce se recomandă ca primii să sară cei mai buni jucători.

Ultimul jucător care a sărit "pe cal" numără cu glas tare până la zece.



Scanned with OKEN Scanner

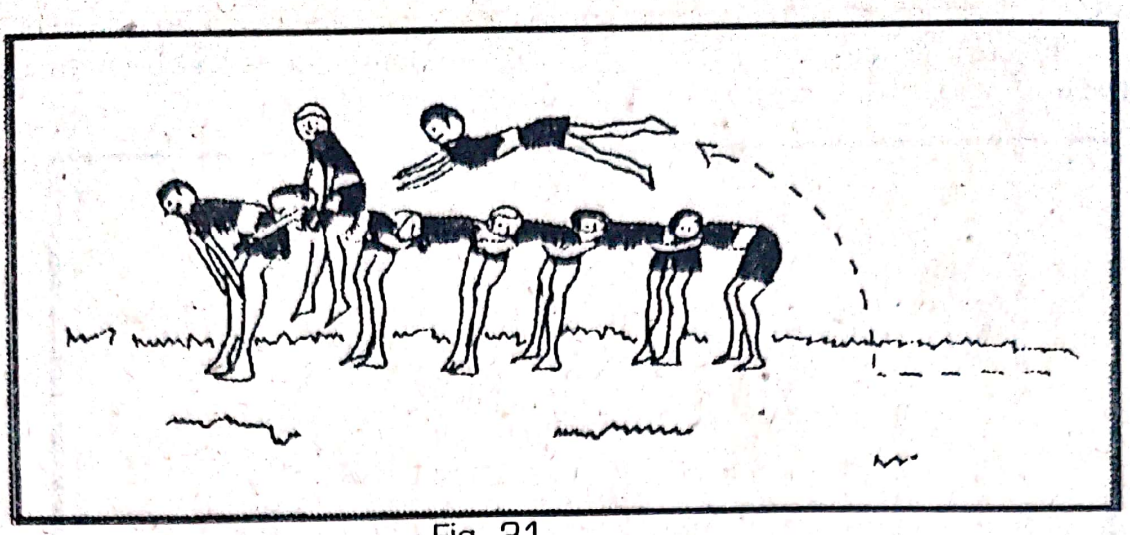


Fig. 21

Dacă în timpul săriturilor și al numărătorii finale, jucătorii B nu reușesc să se mențină în spatele adversarilor și ating pământul cu mâna sau cu piciorul, echipa A câștigă 2 puncte. Dacă echipa A nu rezistă la săriturile adversarilor, frângându-și șirul sub greutatea lor (îngenunchează unul dintre ei, de exemplu), echipa B câștigă 1 punct.

Jocul se reia, echipele schimbându-și rolurile. Câștigă echipa care realizează prima 20 de puncte.

Jocul, foarte vechi și răspândit, este descris în "Istoria" lui Thomas Hyde, editată în Anglia în 1694. Numele lui grecesc s-a păstrat până în zilele noastre - Ippaz.

**Nr.20 Transportul partenerului pe umeri**

Pot participa două - trei echipe alcătuite din 9 până la 15 - 18 jucători. Concursul sub formă de ștafetă, se poate organiza atât în sală (când condițiile de afară sunt potrivnice - ploaie, zăpadă,etc.) cât și în aer liber, pe un teren de zgură sau gazonat.

Echipele sunt dispuse paralel, cu jucătorii unul în spatele celuilalt. Intervalul dintre echipe va fi de cel puțin 4 pași. În fața echipelor se trasează pe pământ o linie de plecare, iar la 15 - 20 m depărtare o altă linie, de întoarcere, paralelă cu prima.

Echipele se formează și se așează ca la jocul precedent. Se va ține seama ca numărul participanților, dacă se poate, să fie divizibilă cu trei.

După aliniere, jucătorii se numerotează câte trei. Jocul se desfășoară sub formă de ștafetă, pe grupe de câte trei. La semnalul de începere, jucătorul nr. 2 din prima grupă așează mâinile pe umerii jucătorului nr.1 și picioarele pe umărul jucătorului nr.3.Brațele celui transportat vor fi ușor îndoite. (fig. 22)

În această poziție se execută transportul - la semnalul sonor al antrenorului, prin fluier sau voce - până la un punct marcat de pioni la 15 m distanță de fiecare echipă. Concurenții fiecărei echipe sunt obligați să ocolească pionul pentru a reveni la punctul de plecare, unde își schimbă rapid locurile.



Scanned with OKEN Scanner

urmând a fi transportați jucătorii cu numărul 1, iar mai apoi cel cu numărul 3.

Fiecare grupă va executa transportul de două sau de trei ori în funcție de ceea ce va stabili antrenorul la începutul concursului.

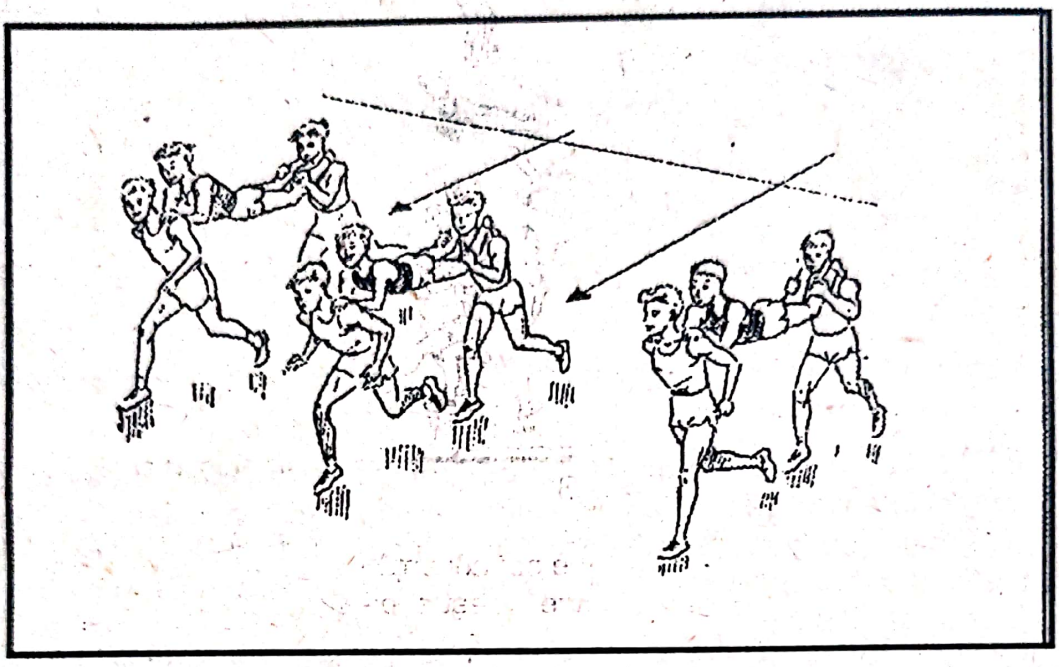


Fig. 22

Este o ștafetă cu caracter dinamic, în care se dezvoltă forța în regim de viteză și rezistență, alergarea de viteză în condiții de îngreunare, voința. Este recomandat ca ștafeta să fie executată de grupele mijlocii și mari, începând cu vârsta de 12 ani.

### Nr.21 Lupta în lanț

Lupta se poate desfășura atât în sală, cât și pe teren (zgură, iarbă). Fiecare echipă va fi formată din 10 - 12 jucători. Pe teren se trasează două linii paralele, la 2 m una de alta, marcate cu o sfoară sau o panglică. Spațiul delimitat de aceste două linii este considerat "zona liberă". Se formează cele două echipe aliniate înapoia uneia dintre cele două linii, jucătorii aflându-se deci față în față.

Jucătorii, inițial unu contra unu, caută să-și apuce adversarul de mâini și să-l tragă în terenul propriu. Când angajarea în luptă s-a făcut între unele perechi, alți coechipieri vin în ajutorul celor angajați, apucându-l de mijloc pe cel amenințat să fie tras, formându-se astfel un adevărat lanț.

Intervenția se poate face de către mai mulți jucători și la ambele echipe.

Orice jucător care a fost tras și a călcat linia ocupată de adversar este luat prizonier. După fiecare luptă decisă jocul se reia tot cu angajare unu la unu. (fig. 23 )



Scanned with OKEN Scanner

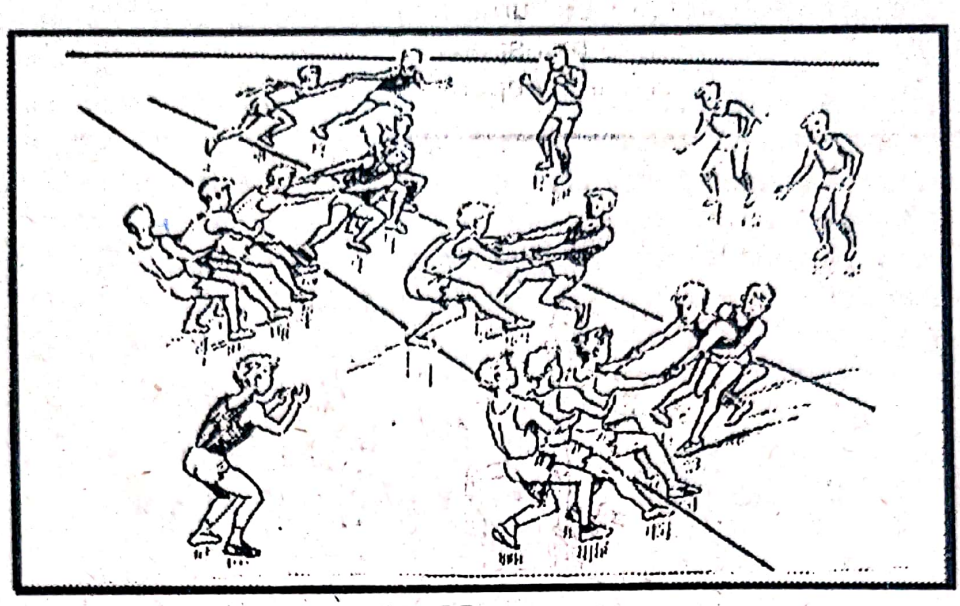


Fig. 23

Antrenorul trebuie să specifice concurenților câteva reguli, care în mod obligatoriu vor fi respectate de către aceștia pe parcursul întrecerii. Spre exemplu:

1. Intrarea în zona liberă este îngăduită jucătorilor din ambele echipe.
2. În angajarea unu la unu, jucătorii pot începe lupta cu oricare dintre adversari.
3. În cazul când jucătorii sunt prinși în lanț, iar jucătorul din capul șirului a fost tras peste linie, sunt considerați prizonieri toți jucătorii care în momentul trecerii liniei se găseau înlănțuiți.

Concursul ajută la dezvoltarea forței brațelor și a picioarelor, a voinței, a spiritului de luptă în condiții egale și inegale, a tenacității.

**Nr.22 Ocuparea "colțului" în pătrat**

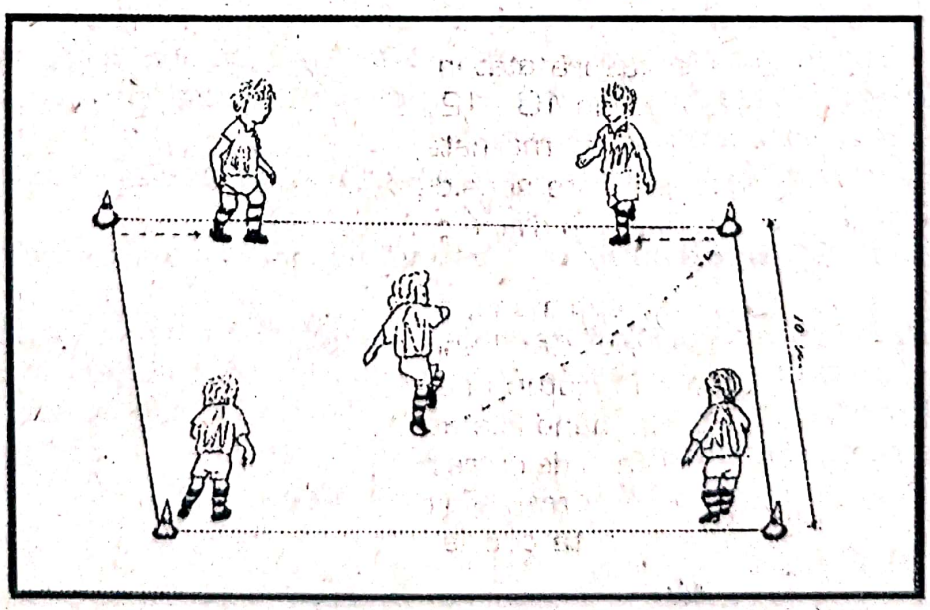


Fig. 24



Scanned with OKEN Scanner

Intr-un pătrat cu laturile de 10m/10m sunt postați 4 jucători, câte unul la fiecare unghi drept. Un al 5-lea jucător (executantul) situat în centrul pătratului, încearcă să ocupe unghiul lăsat "descoperit" de către unul din cei patru, care încearcă să acopere unghiul lăsat "descoperit" de către unul din cei patru , care încearcă să schimbe locurile între ei (fig. 24) la semnalul sonor al antrenorului.

După 10 încercări se socotesc reușitele (2, 4, 5, etc.). Fiecare jucător va trece prin postura celui aflat în centrul pătratului.

Este un exercițiu pentru antrenarea și dezvoltarea vitezei de reacție, atenției și concentrării.

## II. Exerciții, jocuri și ștafete cu minge

### Nr.1 Degajarea mingilor din cercul de la centrul terenului

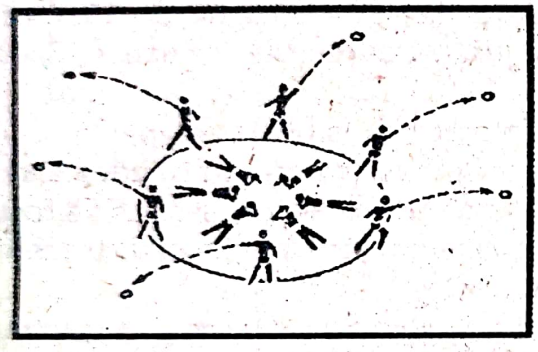


Fig. 25

În vederea desfășurării jocului copiii sunt împărțiți în două echipe de câte șase jucători. Jucătorii unei echipe, numerotați în ordine, se culcă cu fața la pământ, acoperindu-și ochii cu mâinile, formând un cerc cu spatele la centru (în cercul de la centrul terenului).

Jucătorii celei de-a doua echipe fiecare cu o minge în mână, se instalează în jurul cercului de la centrul terenului. (fig. 25)

La semnalul antrenorului cei șase jucători degajează cât mai departe mingea, fie cu piciorul, fie cu mâna. La al doilea semnal, jucătorii culcați în cerc se ridică în cea mai mare viteză și aleargă după una dintre mingi. Cine ajunge ultimul în cerc va fi declarat învins și împreună cu perechea sa va efectua o pedeapsă stabilită de antrenor.

Se dezvoltă și se antrenează viteza de reacție și de deplasare, atenția.

### Nr.2 Sărituri pe un picior, bătând mingea din deplasare

Sărind pe un singur picior și în același timp bătând mingea cu mâna de pământ, jucătorul se va îndrepta spre un punct stabilit în față, în spate sau lateral. Exercițiul, care poate fi realizat de un singur sportiv sau în echipe (pentru a realiza competiția) este util și pentru coordonarea oculo-manuală (în special pentru portari), pentru elasticitate și pentru echilibru.



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.3 Mingea rostogolită pentru lovirea adversarilor din cerc

Două echipe formate din 10 - 12 jucători se vor afla în cercul de la centrul terenului. Una din echipe (A) își va plasa jucătorii - desfășurați - având vârfurile picioarelor situate pe circumferința cercului. Cealaltă echipă (B) va intra în interiorul cercului, împrăștiindu-se pe toată suprafața lui. Echipa A având la dispoziție o minge de fotbal, va începe să o paseze între jucătorii ei, prin rostogolire, căutând să atingă jucătorii din interiorul cercului (fig.26 )

Fig. 26

Aceștia se feresc sărind peste minge; cei atinși ies pe rând din joc, până când rămân numai trei. În acest moment antrenorul întrerupe jocul, oprind cronometrul și consemnând timpul scurs de la începerea acestuia. Apoi echipa A și B inversează rolurile. Este important să respectăm câteva reguli:

1. Nu se consideră valabile loviturile cu mingea dacă aceasta nu a fost rostogolită de pământ.
2. Jucătorii care pasează mingea nu au voie să arunce decât din afara circumferinței cercului; dacă mingea, atingând un jucător, rămâne în interiorul cercului, ea poate fi culeasă de oricare din jucătorii din afară, dar acesta nu o poate pasa decât după ce a revenit pe linia cercului.
3. Jucătorii din mijlocul cercului nu au voie să se apere de minge decât evitând-o prin săritură sau alergare.

Jocul este foarte dinamic, captând atenția tuturor participanților. El dezvoltă viteza de reacție, precizia transmiterii mingii, forța picioarelor deoarece jucătorii din interiorul cercului sunt obligați să facă un anumit număr de sărituri pentru a evita să fie atinși de mingea rostogolită.

Ca o a doua variantă; putem utiliza și pasele cu piciorul, condiționând ca transmiterea ei între coechipieri să se facă numai la nivelul solului.



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.4 Ștafetă cu menținerea mingii între capetele a doi jucători

Se aleg două echipe, fiecare echipă cu număr egal de jucători, pentru a se putea forma perechi. Echipele, aflate la interval de 4-5 pași între ele, se aliniază în coloane de doi (perechi) în spatele unei linii de plecare.

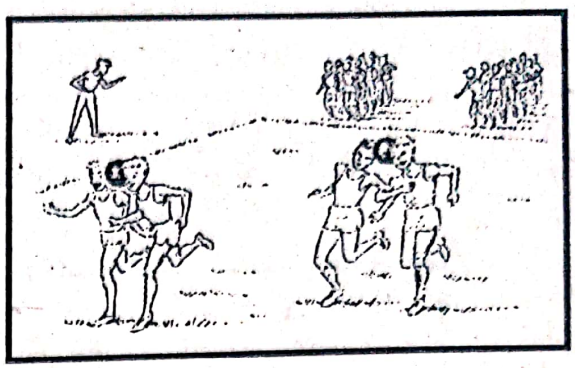


Fig. 27

În fața lor la o distanță de 15-20 m, se trasează o altă linie de întoarcere. Prima pereche din fiecare echipă primește câte o minge. Cei doi jucători plasează mingea între capetele lor, o presează cu tâmplele și se prind de braț. La semnal, perechile pornesc în alergare spre linia de întoarcere, o depășesc și apoi revin la echipă. Tot timpul alergării mingea trebuie să rămână între capetele lor. Ajunși înapoia liniei de plecare, ei predau mingea perechii următoare. Când ultima pereche din fiecare echipă trece linia de plecare, după ce și-a parcurs traseul, cursa se încheie și câștigă echipa care a terminat prima.(fig.27)

Dacă în timpul alergării mingea este scăpată de o pereche, cei doi jucători sunt obligați s-o culeagă și, presând-o din din nou între capete, să continue cursa de pe locul unde s-a scăpat mingea.

În timpul alergării jucătorii nu au voie să se ajute de mâini pentru a menține mingea între capete. Predarea mingii între perechi se va face numai înapoia liniei de plecare. Perechile vor fi formate din jucători de aceeași înălțime.

Jocul dezvoltă capacitatea de coordonare și echilibru, deplasarea în viteză și în condiții îngreunate.

## Nr.5 Mutarea mingilor dintr-un cerc în altul

Acest exercițiu poate fi realizat și sub formă de concurs între 2-3 echipe alcătuite din 5-8 jucători. (fig.28)

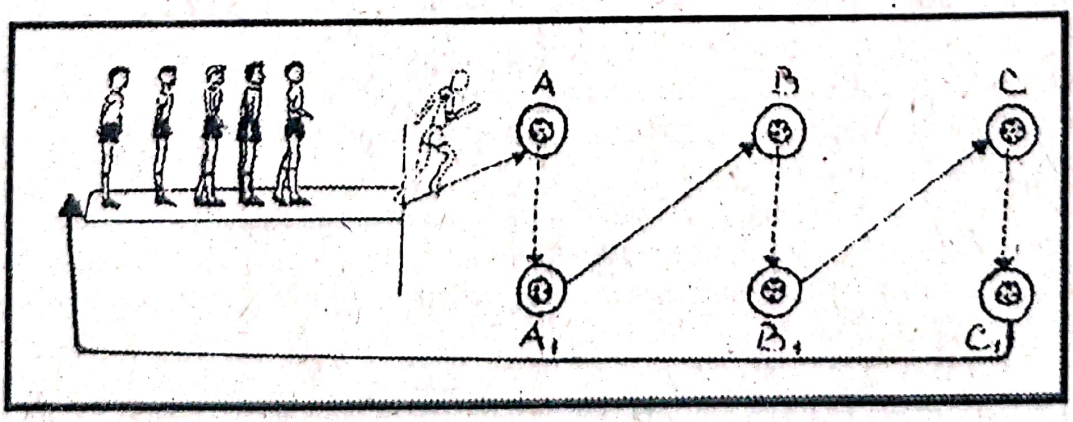



Fig. 28



Scanned with OKEN Scanner

In fața echipei sau a fiecărei echipe se așează 3 pioni (putem face cercuri) din 5 în 5 metri. La nivelul pionilor din partea stângă se va afla o minge, deci în total 3 mingi. La semnalul de start, primul jucător va alerga spre pionul A și va muta mingea cât mai rapid lângă pionul A1 ;va sprinta spre pionul B, mutând mingea la B1 , repetând traseul de la C la C1 . Va reveni la linia de start, fiind cronometrat de antrenor. Același lucru îl vor face coechipierii, care vor fi la rândul lor cronometrați în parte, în final fiind declarat un câștigător.

În cazul în care avem cel puțin două echipe aliniate la start, jucătorul care a mutat cele trei mingi în partea opusă, va reveni în cea mai mare viteză la linia de start, unde va transmite ștafeta următorului coechipier prin atinger cu palma.

Se procedează astfel până când întreaga echipă a parcurs traseul, declarându-se câștigătoare echipa care a lucrat mai repede și a respectat regulile de joc.

Această ștafetă dezvoltă la copii viteza de execuție, îndemânarea, precizia și spiritul de observație.

**Nr.6 Schimb de locuri, jucătorii conducând mingea**

Pe un teren delimitat (60m X 30m sau 40m X 20m) două echipe formate din 2-4 jucători își schimbă locurile în cea mai mare viteză.(fig.29) Startul se va da de la fluierul antrenorului, iar jucătorii vor conduce mingea la picior. Va câștiga echipa a cărui ultim jucător (nu primul) a trecut linia opusă, acolo de unde au plecat adversarii de întrecere. Linia poate fi delimitată printr-o sfoară, 2 jaloane sau 2 pioni.

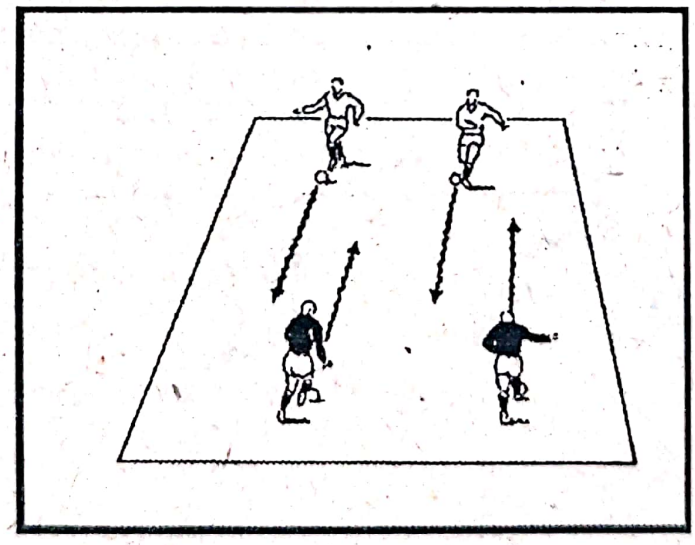


Fig. 29

Jocul dezvoltă viteza de reacție și de deplasare, conducerea mingii în regim de viteză prin controlul ei permanent, atenția.

Ca variantă putem introduce regula dus-întors pentru același număr de jucători pe echipă (2 - 4).



Scanned with OKEN Scanner

## Nr. 7 Joc de handbal cu temă (3 variante)

Echipele sunt alcătuite din 4, 5 jucători, terenul având 40m X 20m, iar porțile dimensiunea celor de handbal (putem utiliza 2 jaloane în lipsa acestora). Putem utiliza portari la ambele variante.

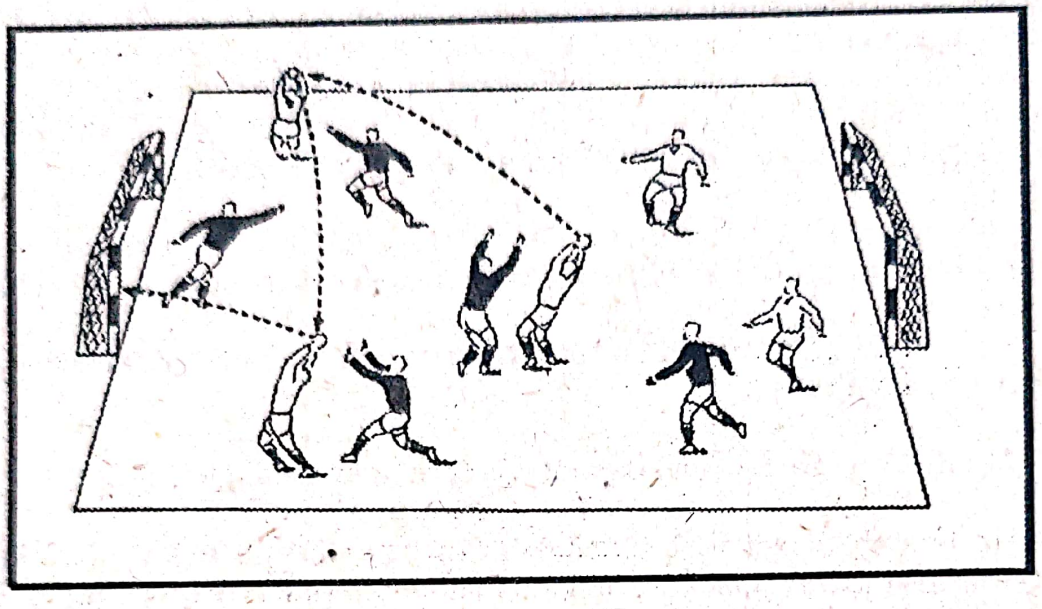


Fig. 30

Varianta 1 (fig. 30) obligă jucătorii ambelor echipe să transmită mingea numai cu două mâini, golurile marcate făcându-se în aceleași condiții. Se joacă 2 X 5 minute sau 2 X 7 minute. Câștigă echipa care a marcat cele mai multe goluri. În caz de egalitate se prelungește jocul până una din echipe va înscrie.

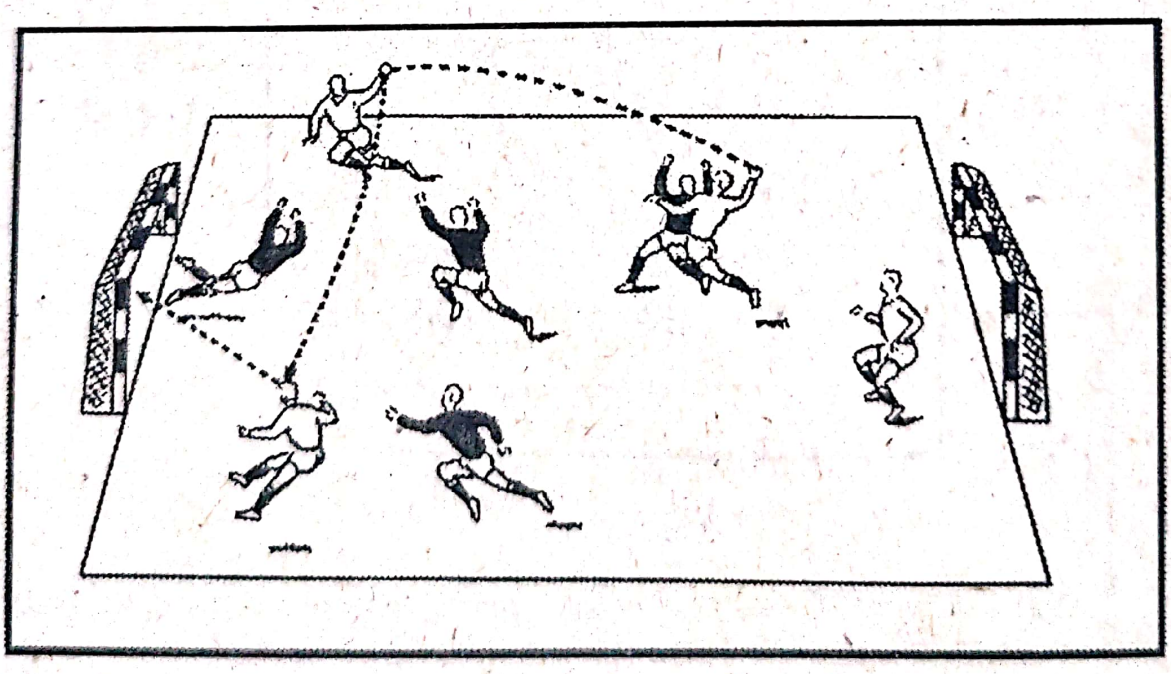


Fig. 31



Scanned with OKEN Scanner

Varianta 2 (fig.31) permite jucătorilor să transmită mingea cu o singură mână, golul fiind valabil doar dacă a fost înscris cu capul. Se respectă timpii de joc și departajarea finală de la varianta 1.

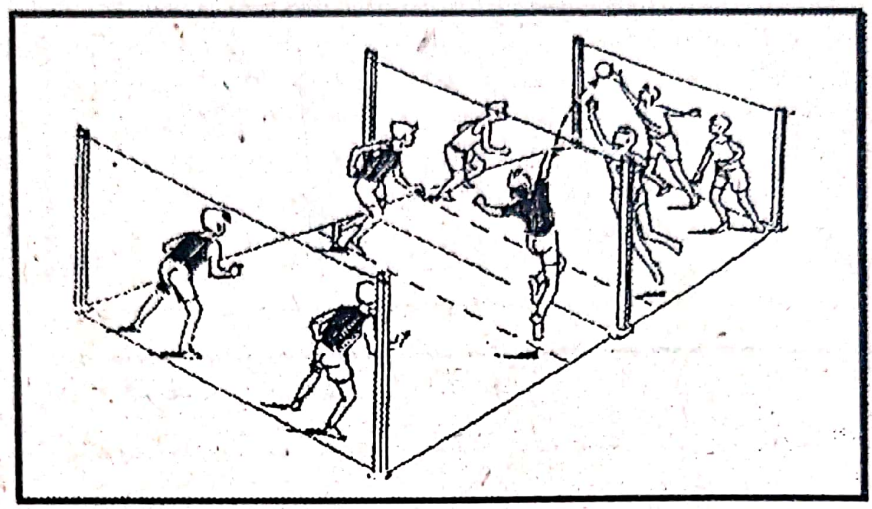


Fig. 32

Varianta 3 (fig.32) permite jucarea mingii cu mâna și aruncarea ei peste sfoară, cu tras la poartă. Avem nevoie de 6 jaloane înalte, legate de la un cap la altul cu o sfoară , două câte două. Spațiul de joc va fi delimitat de către antrenor în funcție de numărul jucătorilor: 3:3, 4:4, 5:5. Mingea va fi jucată în terenul propriu pri trei atingeri obligatorii, ultima însemnând și trasul spre poarta adversarului. Se însumează numărul golurilor marcate în două reprize a 5 minute (sau 7 minute), declarându-se echipa învingătoare.

Jocul de handbal, în variantele descrise, prin dinamismul său, dezvoltă viteza de reacție și deplasare, detenta, precizia lovirii mingii cu capul, spiritul de competiție, completând rezistența generală.

### Nr.8 Doi contra unu

Se joacă pe un teren având dimensiunile următoare: lungimea 20 m, lățimea 15 m, spațiul de prindere 5m/15m; Jucătorul aflat cu mingea pe linia de fund, va trebui să o trimită cât mai înalt în "zona de prindere", unde se află doi jucători considerați adversari. Obligatoriu, unul dintre ei va prinde mingea și o va transmite cât mai rapid celuilalt coechipier, care va încerca să-l lovească cu mingea pe "trimițător". Acesta va trebui ca după trimiterea mingii înalte în "zona de prindere" să sprinteze 10 m, să ocolească un jalon și să revină la punctul de plecare. Dacă nu este atins de mingea jucată cât mai rapid de cei doi, va obține un punct.



Scanned with OKEN Scanner

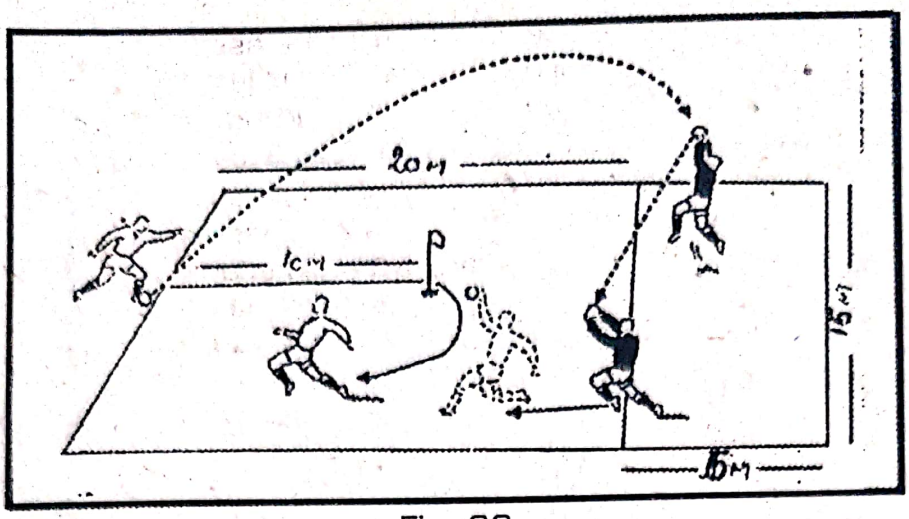



Fig. 33

Se joacă până la obținerea a trei sau cinci puncte, fie de către cei doi jucători, fie de către adversar. Jocul dezvoltă viteza de reacție și de deplasare, transmiterea mingii cu piciorul într-o zonă delimitată, atenția și concentrarea, prinderea mingilor înalte (de către portari în special).

**Nr.9 ștafetă cu rostogolirea mingii cu mâna și conducerea ei cu piciorul**

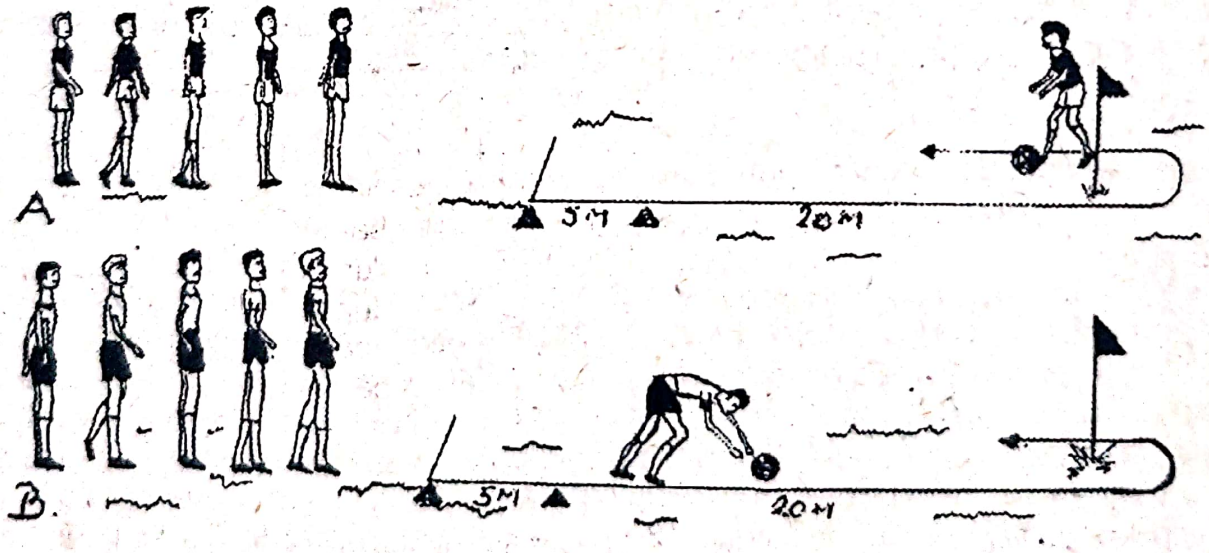



Fig.34



Scanned with OKEN Scanner

Două echipe A și B alcătuite din 5-8 jucători, așezați în șir, unul înapoia celuilalt, se află în spatele unei linii de plecare. Primul jucător din fiecare echipă - la fluierul antrenorului - pornește în viteză rostogolind mingea cu mâna până la punctul de întoarcere, marcat prin fanion. De acolo, la revenire, mingea este condusă cu piciorul, fiind pasată următorului jucător care repetă traseul ș.a.m.d. Echipa care termină prima traseul este declarată câștigătoare (fig.34 ). În rostogolirea mingii jucătorii folosesc palma la fiecare 2-3 pași, pentru a o dirija în acest fel cât mai precis. Spațiul de alergare este de 25 m, din care cei 5 m marcați cu 2 pioni, reprezintă suprafața în care jucătorul care revine după ce a ocolit jalonul, va transmite mingea următorului jucător din echipa sa.

ștafeta antrenează atenția, capacitatea de mobilizare a jucătorilor, echilibrul, viteza de deplasare, conducerea mingii.

**Nr10 "Stai pe minge!"**

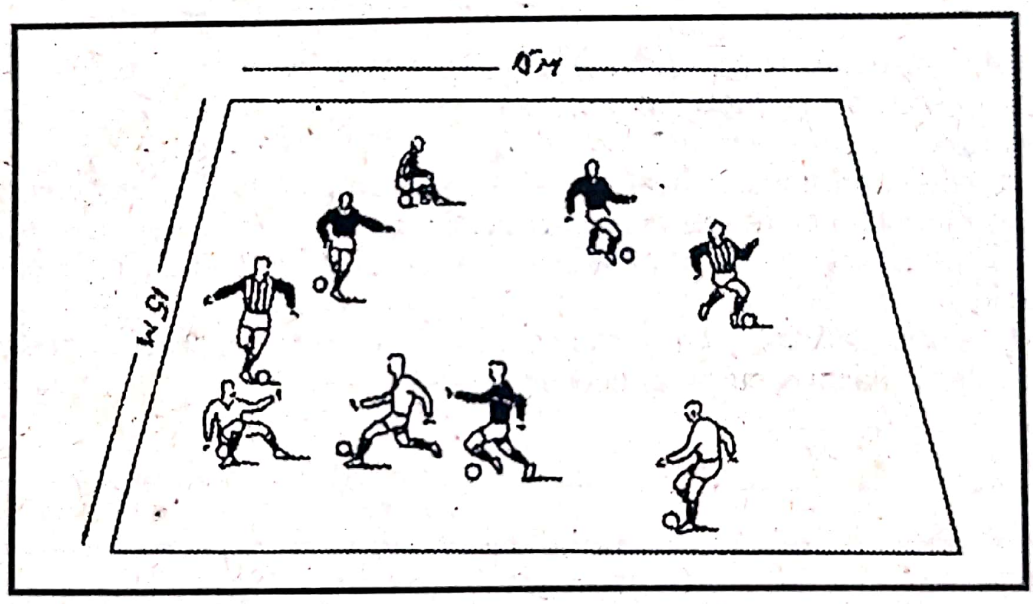


Fig.35

Într-un spațiu delimitat (15m X 15m) un număr de 9 jucători (putem avea până la 15) conduc mingea individual, schimbând direcția permanent pentru a evita coechipierii, care la rândul lor conduc mingea la picior. La fluierul antrenorului, care se aude pe neașteptate - după 10", 25", 40",etc. - jucătorii se așează cât mai rapid pe minge. Ultimul jucător care se așează pe minge este eliminat din joc; jocul continuă la fel până când va rămâne un singur jucător, care va fi declarat câștigător. Ca variante putem introduce menținerea mingii pe un picior sau altul și la fluier așezarea jucătorilor în șezând pe minge (care mai și sare uneori spre deliciul copiilor); fie menținerea mingii prin lovituri succesive cu capul și la fluierul antrenorului așezarea rapidă a jucătorilor în șezând pe minge.

Jocul dezvoltă în primul rând atenția și concentrarea, viteza de reacție și de execuție, conducerea mingii care trebuie ținută aproape de picior, lovirea mingii cu capul.



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.11 Pase în triunghi

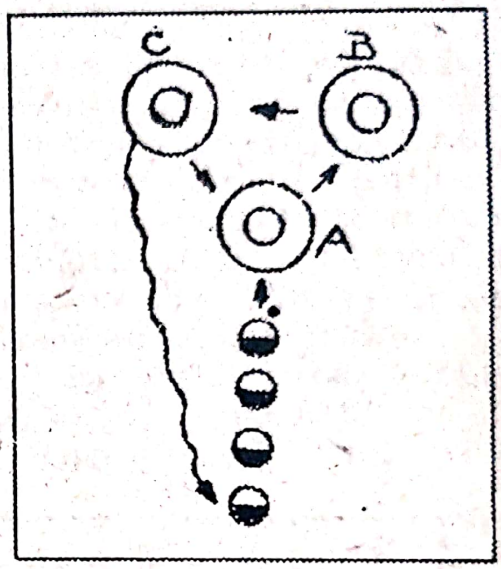



fig.36

Pe teren așezăm la distanță de 5 m unul de altul, un număr de trei pioni (vârfurile acestora vor marca un triunghi cu laturile egale, vezi fig.36). În dreptul fiecărui pion se află câte un jucător, ceilalți fiind așezați unul în spatele celuilalt, în șir. Primul jucător din șir ccare are și mingea o va pasa jucătorului din fața sa (A), luându-i locul. Jucătorul A va pasa mingea lui B, luând locul acestuia, care la rândul său va pasa jucătorului C, înlocuindu-l lângă pion.

Jucătorul C va pasa mingea următorului din șir, așezându-se apoi în spatele acestuia (șirului).

În acest fel fiecare jucător trece de la un pion la celălalt, efectuând pasele în triunghi, urmate de deplasare. După ce a fost însușită deplasarea și sensul ei, iar pasele încep să aibă precizie, se schimbă sensul paselor și al deplasării.

Exercițiul dezvoltă și perfecționează plasarea mingii cu precizie, preluarea ei, viteza de deplasare, atenția, coordonarea.

Scanned with OKEN Scanner

**Nr.12 Fotbal în sprijin pe brațe și picioare**

Pe un teren delimitat, (20m X 10m) cu două porți, două echipe alcătuite din 4 până la 6 jucători, încearcă să înscrie una în poarta celeilalte, având următoarele obligații: jucătorii n-au voie să se deplaseze în teren decât în sprijin pe brațe și picioare, cu fața în sus, iar transmiterea mingii către coechipier și înscrierea unui gol se va face numai cu piciorul. (fig.37) Timpul de joc va fi de 2 X 5 minute (2 X 7 minute, 2 X 10 minute, etc.) în funcție de dispoziția jucătorilor și atractivitatea întrecerii. Menționez că porțile pot fi cele de handbal, întoarse invers, spațiul de gol fiind evident mai mic, dar mult mai mare față de o portiță de minifotbal.

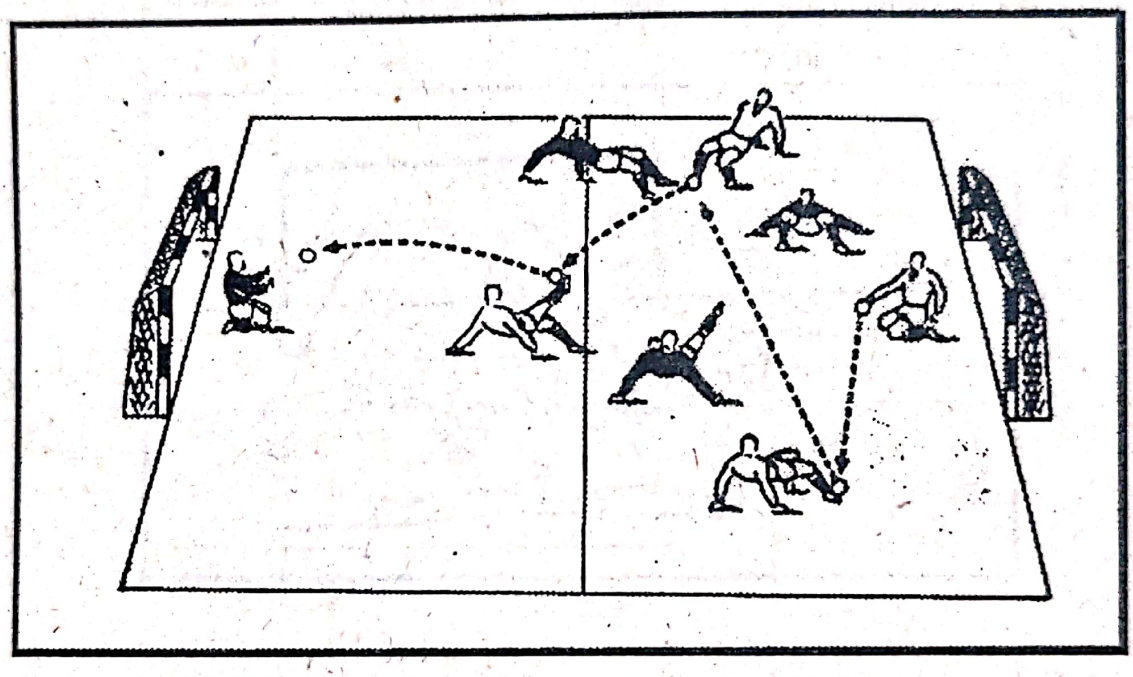


Fig. 37

Jocul este plăcut, "prinde" la copii, juniori dar și seniori. El poate umple spațiul unui program greu, cum ar fi de pildă cantonamentul de iarnă sau de vară, de la munte în mod special. La finalul unei zile, în care spre exemplu dimineața s-au făcut alergări, iar seara circuite la aparate, putem încheia cu acest joc, 15-20 minute, pentru a crea o bună dispoziție și relaxare în echipă.

**Nr.13 Exerciții și jocuri la zid (pentru învățarea și perfecționarea tehnicii)**

Deși în ultimii ani formula exersării unor procedee și elemente tehnice la zid pare depășită, (poate și datorită lipsei acestora, a zidurilor de beton sau cărămidă) reconsiderarea ei este necesară. Zidul de tras oferă posibilitatea de a lovi individual mingea (cu șiretul, cu latul, cu capul de pe loc sau din săritură), permite efectuarea preluărilor cu pieptul, cu latul, cu șiretul, cu genunchiul pentru a retransmite apoi mingea în zid, etc.), conform figurilor de mai jos: lovitură la zid (fig. 38), preluare și lovitură la zid (fig. 39).



Scanned with OKEN Scanner

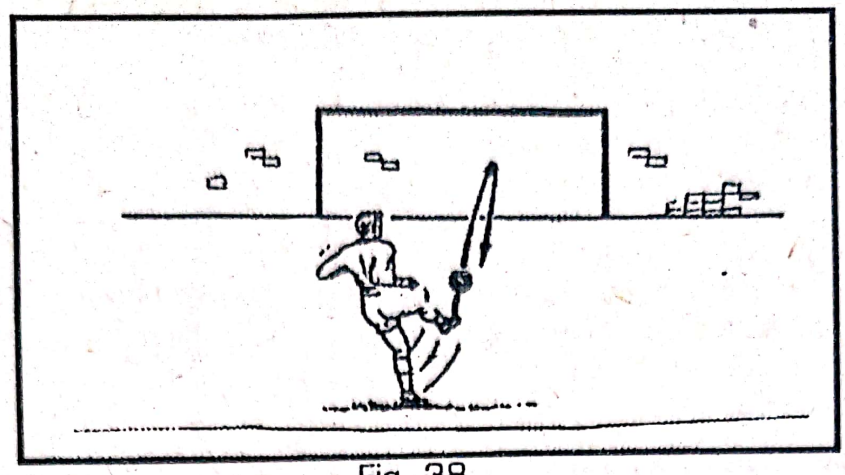


Fig. 38

Fig. 39

Putem acționa și în grupuri de doi jucători: lovirea mingii de către jucător către zid urmată de o preluare cu latul și orientarea acesteia spre un partener, care la rândul lui o preia și o transmite în zid (fig.40)

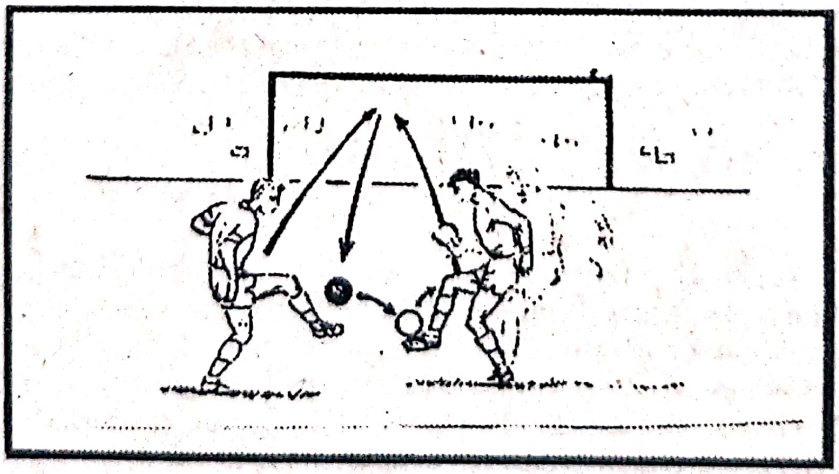


Fig. 40



Scanned with OKEN Scanner

Se învață și se perfecționează preluarea, lovirea mingii cu latul, șiretul plin, interior sau exterior.

Putem organiza și jocuri între echipe formate din doi jucători, într-un spațiu delimitat, cum ar fi cel din fig. 41

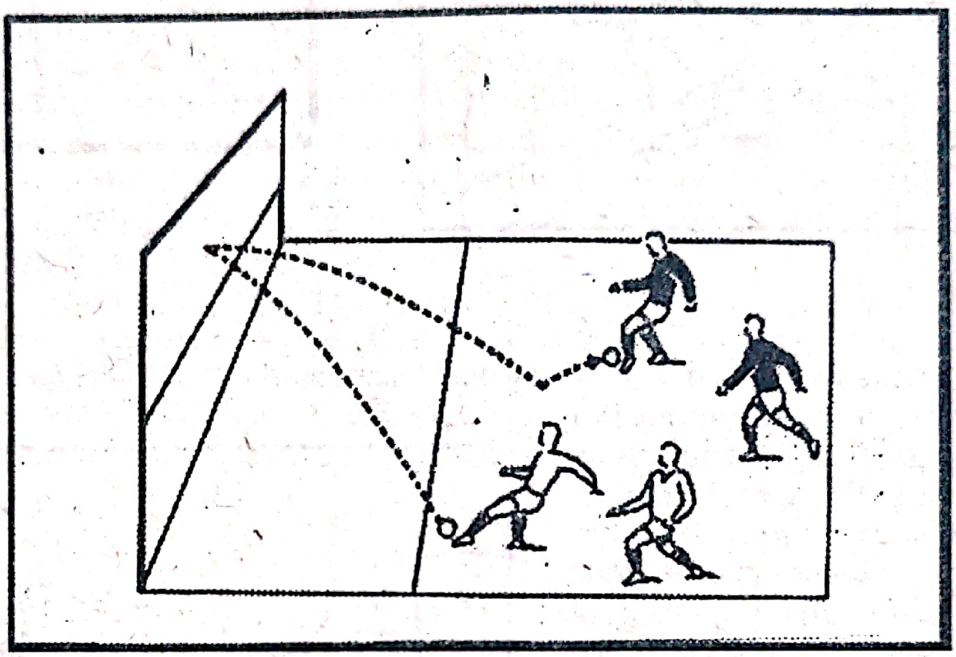


fig. 41

Jocul începe prin repunerea mingii (ca la tenis cu piciorul) trimisă puternic în zid de către unul din jucători. Al doilea jucător trebuie s-o retrimită în zid, la fel de puternic, pentru ca aceasta să părăsească suprafața delimitată fără ca partenerul de întrecere să reușească să o mai atingă și eventual să o trimită la rândul lui în zid. Se poate juca dintr-o singură atingere, sau din două atingeri în funcție de gradul de tehnicitate al jucătorilor. Este un joc plăcut, dinamic, care solicită atenție ambilor jucători, posibilitățile de lovire a mingii fiind variate. De asemenea mingea este trimisă spre zid, uneori, din poziții dificile: lovire pe spate, lovire laterală, lovire cu călcâiul, etc.

Pentru portari, pentru a le dezvolta simțul mingii, folosim exercițiul din fig.42 ,acesta aflându-se în poziția culcat pe spate cu picioarele sprijinite de zid. El va voleibala mingea în zid, cu o mână, apoi cu cealaltă, un număr de lovituri stabilit înainte de antrenor (20, 30, 50, 100, etc). Exercițiul poate fi realizat și prin voleibalarea alternativă a mingii, cu mâna stângă și apoi cu mâna dreaptă (fig.43)



Scanned with OKEN Scanner

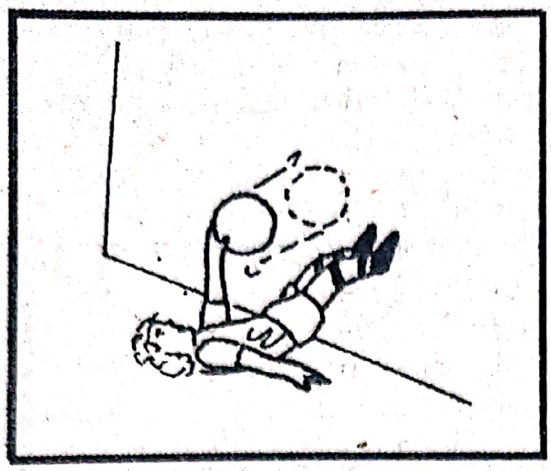


Fig.42

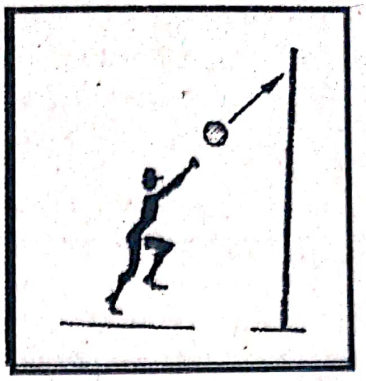


Fig.43

De asemenea, putem solicita portarilor, ca după o voleibalare a mingii în zid, să o oprească prin amortizare și abia apoi să o retransmită. Pe perechi putem organiza jocuri, cum ar fi cel din fig. 44 și care este asemănător celui de lovire a mingii cu piciorul și trimitere-retrimitere a acesteia spre zid. Diferența este că aici utilizăm mâna, iar portarii pot învăța și perfecționa transmiterea mingii cu mâna, priza la minge, detenta, chiar plonjonul (portarul care urmărește mingea trimisă de partener spre zid este obligat să o prindă, apoi o va retransmite la rândul lui, cât mai puternic spre zid)

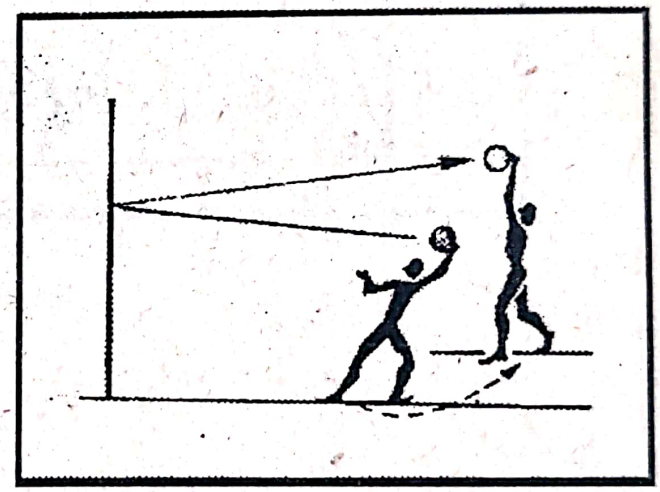


Fig.44

Individual, portarul va transmite puternic mingea în zid, o va lăsa după ricoșare să treacă de el, răsucindu-se apoi 180. (fig.45) va plonja și va încerca să o prindă prin plonjon.

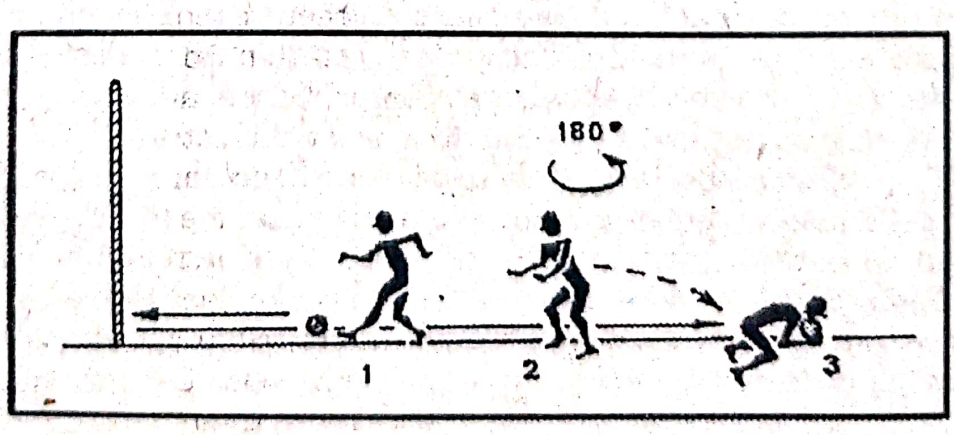



Fig.45



Scanned with OKEN Scanner

Exercițiul dezvoltă și antrenează viteza de reacție, forța explozivă a membrelor inferioare, aprecierea distanței și a traiectoriei mingii, plonjonul.

Sub formă de concurs, putem organiza următoarea ștafetă:

**Nr.14** Jucătorii celor două echipe se organizează pe șiruri, prin flanc câte unul, în fața unui perete înalt. La un semnal primii jucători din echipe șutează mingea în perete și aleargă în spatele echipei lor. Jucătorii următori resping cu piciorul (șiretul, latul) mingea în perete și cedează locul celor ce urmează. Astfel, toți jucătorii lovesc mingea pe rând, până când revine la primul jucător. Acesta ridică mingea în sus, semnalând terminarea jocului.

Antrenorul trebuie să fie atent ca mingea să nu fie transmisă puternic în zid, iar jucătorul care aleargă spre coada șirului să o facă pe o anumită parte: fie stânga, fie dreapta.

Este un joc specific de captare a atenției, de dezvoltare a vitezei de execuție și de transmitere precisă a mingii spre o zonă determinată.

**Nr.15 ștafeta pentru lovirea mingii cu capul din poziția ghemuit**

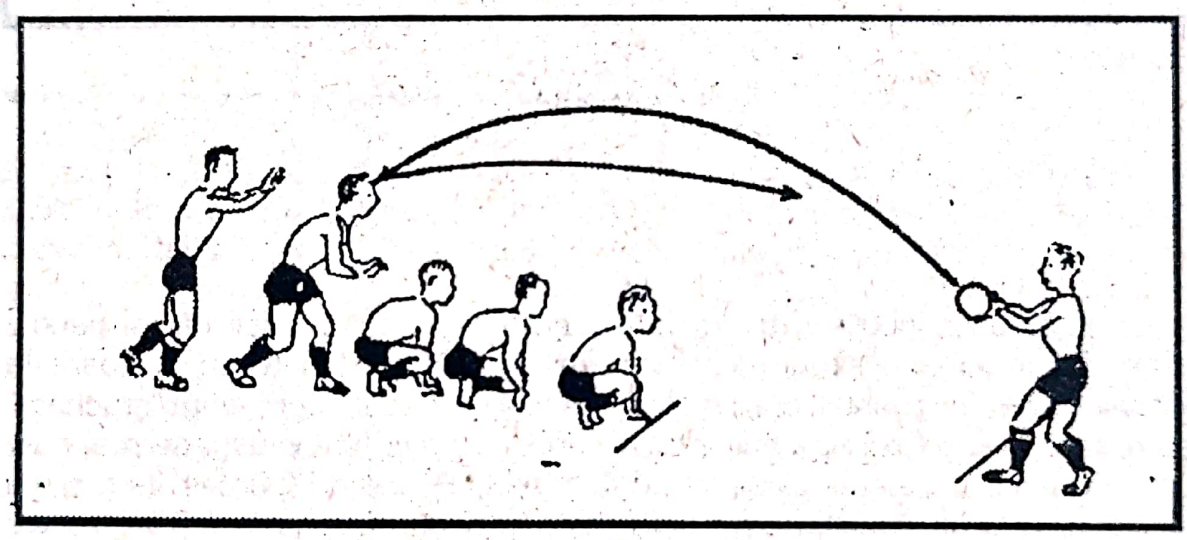


Fig. 46

Distanța dintre antrenor și jucătorul aflat în fața coloanei este de 5m. (fig. 46 ) Antrenorul va arunca mingea cu mâna spre primul jucător din șir, care o va retrimite acestuia lovind-o cu capul, ghemuindu-se imediat la pământ. Antrenorul va prinde mingea, după care printr-o aruncare boltită, va trimite mingea celui de-al doilea jucător din șir, procedându-se la fel ca și cu primul jucător. Exercițiul va continua până când toți jucătorii sunt ghemuiți la pământ, după ce în prealabil au lovit fiecare mingea cu capul.

Putem organiza 2 sau 3 ștafete, alcătuite din 5-8 jucători, cu una sau două treceri la lovirea mingii cu capul. În locul antrenorului putem desemna ca aruncător al mingii câte un jucător din fiecare echipă.

Se antrenează atenția, lovirea mingii cu capul și transmiterea ei cât mai precisă, viteza de reacție și de execuție. Dacă condiționăm ca lovirea mingii cu capul să se facă din săritură, atunci antrenăm și detenta.



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.16 Lovirea mingii cu capul din săritură

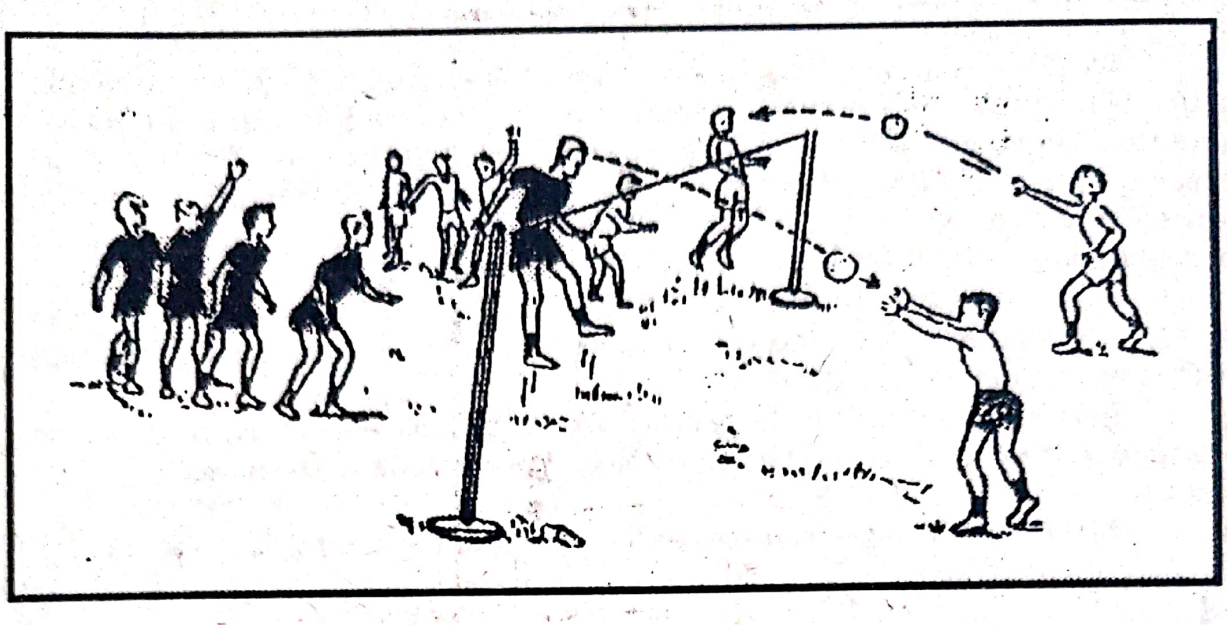


Fig. 47

Esta un concurs extrem de atractiv, atât pentru copii cât și pentru juniori. Două jaloane situate la 8 m unul de celălalt, legate cu o sfoară la înălțimea de 1,5 m pentru copii și 2 m pentru juniori, vor reprezenta "ștacheta" peste care trebuie trimisă mingea cu capul. Conform desenului de mai sus, echipele A și B care sunt alcătuite din 5 până la 8 jucători (poate exista și o a treia echipă C cu condiția să mărim distanța între jaloane la 12 m) își vor desemna câte un căpitan care se va afla în partea cealaltă de demarcație, reprezentată prin sfoara întinsă între cele două jaloane. Cei doi căpitani, la semnalul antrenorului - fluier, "start" - aruncă mingea înalt peste sfoară, primul jucător din ștafetă fiind obligat să o retrimită NUMAI cu capul, de pe loc sau din săritură, căpitanului echipei sale. Urmează apoi al doilea jucător, al treilea și în continuare până la ultimul jucător din echipă. Va câștiga echipa care va finaliza prima toate loviturile. Regulă: se va ține cont de mingile trimise pe sub sfoară cu depunctarea echipei respective printr-un punct, respectiv un jucător mai puțin la totalul final. Exemplu: o echipă câștigă prima concursul, având un jucător care a trimis mingea pe sub sfoară. Dacă echipa A are în componență 8 jucători, va avea în final 7 execuții corecte. Echipa B deși a terminat mai târziu execuțiile decât echipa A, având pe toți cei 8 jucători care au transmis corect mingea peste sfoară, va fi declarată învingătoare.

Se dezvoltă atenția, lovirea corectă și cât mai precisă a mingii cu capul de pe loc sau din săritură, detenta.



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.17 Urmărire într-un pătrat

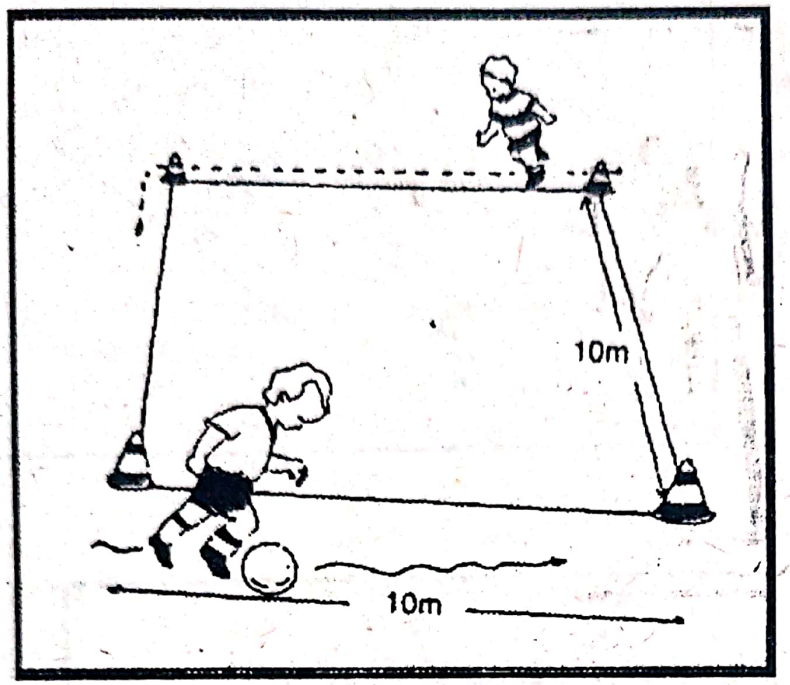



fig.48

Într-un pătrat cu laturile de 10m/10m, în colțuri diametral opuse se vor afla 2 jucători: unul cu mingea la picior, celălalt fără minge. La semnalul antrenorului va începe cursa de urmărire, jucătorul cu mingea fiind obligat să parcurgă cât mai multe ture (fig. 48). Când va fi ajuns de jucătorul fără minge se vor socoti turele făcute, urmând ca apoi rolurile să se schimbe pentru a desemna un câștigător. Putem stabili ca regulă timpul de alergare: 30", 45" sau 1 minut. Este posibil ca în acest interval de timp jucătorul cu mingea să nu fie ajuns (prezentat mai sus).

Același joc putem să-l realizăm cu două echipe formate din doi jucători care se urmăresc într-un pătrat cu laturile de 10m/10m. (fig. 48) Se va cronometra timpul în care o echipă va reuși să-i "prindă" pe jucătorii celeilalte echipe care conduc mingea la picior.

Ambele jocuri dezvoltă și antrenează viteza dee reacție și de deplasare, atenția, coordonarea mișcărilor, conducerea mingii în viteză.

## Nr.18 Tenis cu piciorul

În funcție de numărul jucătorilor vor fi determinate și dimensiunile terenului de joc. De obicei, tenisul cu piciorul se dispută fie pe suprafața mică a terenului de tenis de câmp, fie pe suprafața parchetată a terenului de volei, în sală. În ultimii ani, prin amploarea pe care a luat-o tenisul cu piciorul, inclusiv la noi în țară, jocurile se dispută în locuri special amenajate, pe suprafețe sintetice, respectându-se indicațiile Federației Internaționale (există un Campionat Mondial al acestei discipline sportive, România având un cuvânt greu de spus, prin clasificările la individual și pe echipe).



Scanned with OKEN Scanner

In fig. 49 , terenul îl constituie un dreptunghi cu laturile de 10m/5m, despărțit în două jumătăți prin plasa întinsă (înălțimea variază între 0,75m la copii, mergând până la 1m pentru juniori și seniori). Se poate juca fie 1:1, fie 2:2 sau 3:3.

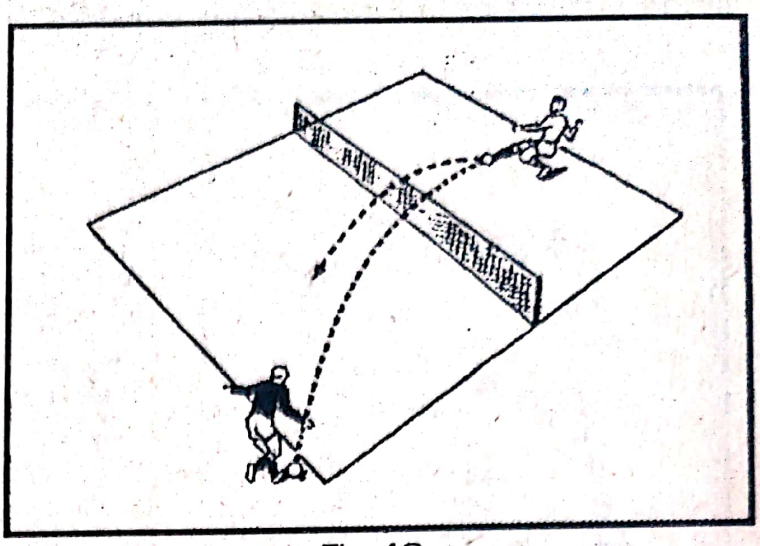


Fig.49

(fig 50 și fig.51)

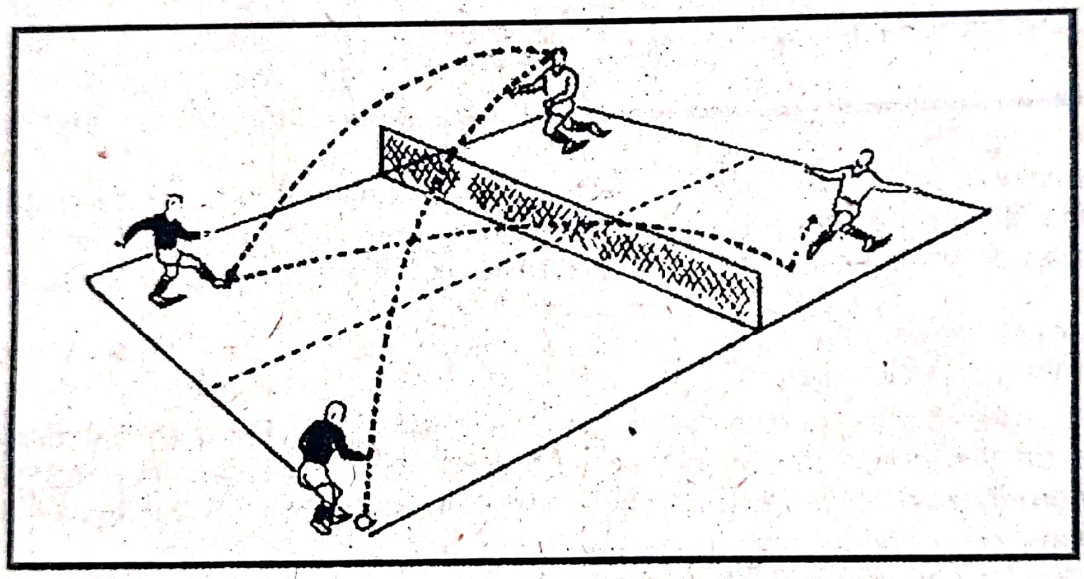


Fig. 50

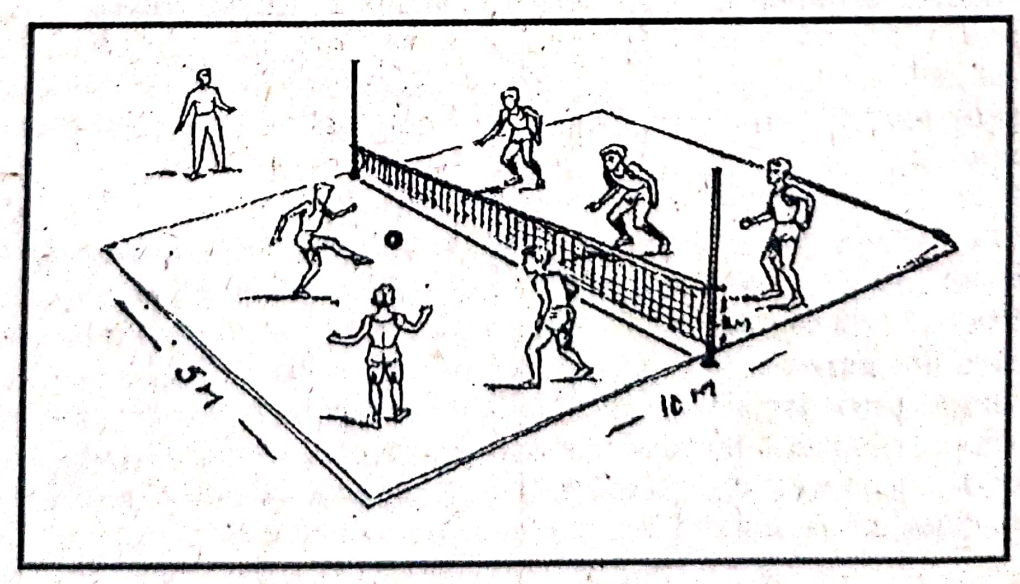



fig. 51



Scanned with OKEN Scanner

Se trage la sorți, unul din jucători alegându-și terenul, celălalt obținând mingea.

Jucătorul care are mingea o pune în joc (servește) din terenul său, lăsând-o să cadă pe pământ și apoi lovind-o cu piciorul în așa fel încât să treacă peste plasă și să cadă în terenul advers. Celălalt jucător o va trimite înapoi peste plasă fie prin lovitură directă cu piciorul, fie după ce mingea a atins terenul cel mult o singură dată. Când mingea lovită de un jucător nu trece peste plasă sau iese în afara terenului de joc, jocul se oprește și adversarul obține un punct. Jocul se reia prin "serviciul" celui care a câștigat punctul.

Se joacă mai multe reprize, fiecare dintre acestea terminându-se atunci când un jucător a realizat 11 puncte (set "scurt"). Diferența trebuie să fie de minimum 2 puncte, respectiv 11-19, dar se poare intra și la time-break de la 10-10. Setul se poate termina și cu 13-11, 14-12, 15-13, etc, în favoarea unuia dintre jucători.După fiecare repriză se schimbă terenurile și respectiv serviciul de începere. Setul scurt se aplică jocului individual 1:1 ; se vor juca 2 seturi din 3, scorul putând fi 2-0 sau 2-1, în favoarea unuia dintre jucători.

Jocul pe echipe, 2:2 sau 3:3, se termină când una din acestea a realizat 21 de puncte (set "lung"), diferența trebuind să fie de asemenea de 2 puncte, respectiv 21-19. Se poate intra și aici în time-break, jocul continuând până la 26-24 sau 27-25, de exemplu. Se joacă 3 seturi din 5, scorul putând fi de 3-0, 3-1 sau 3-2 pentru una din echipe.

Pentru realizarea unui joc fluent, spectaculos, trebuie să respectăm câteva reguli simple:

- Mingea nu poate cădea într-un teren mai mult de o singură dată, indiferent dacă acest lucru a avut loc înainte sau după preluarea ei de către jucătorul din acel teren.
- Mingea nu poate fi atinsă cu mâna.
- Un jucător poate atinge mingea prin oricâte lovituri cu orice altă parte a corpului decât mâna, cu condiția respectării regulii de cădere a mingii în teren o singură dată. Se înțelege că trimiterea mingii peste plasă se poate face și cu lovituri de cap.
- Când mingea iese în afara terenului de joc, vina este atribuită jucătorului care a atins-o ultima dată. În cazul când mingea a căzut în limitele unei jumătăți de teren și apoi a ieșit afară, greșeala este atribuită jucătorului din această jumătate de teren.
- Dacă mingea a atins plasa, dar a trecut peste ea, jocul continuă. Dacă însă, după atingerea plasei ea revine în terenul celui care a trimis-o, jocul poate continua numai în cazul când este reluată din aer sau când jucătorul respectiv se bucură de dreptul de a o lăsa să cadă pe pământ, drept care reiese din prima regulă a jocului.
- Mingea nu trebuie să atingă plasa din serviciu: jucătorul care a greșit are dreptul la o singură repetare a acestui serviciu.
- Toate aceste greșeli duc la pierderea unui punct de către cel care le-a săvârșit și la trecerea serviciului la adversar.
- Dacă jocul se desfășoară pe echipe de doi, trei sau patru jucători, dimensiunile terenului se vor mări, ajungând până la cele ale unui teren de volei. Regulile



Scanned with OKEN Scanner

rămân aceleași, cu excepția căderii mingii în teren. Mingea va putea atinge terenul cel mult de atâtea ori câți jucători are echipa. Aceste căderi nu trebuie să fie însă consecutive; între ele va exista contactul cu mingea a cel puțin unui jucător. În sfârșit, același jucător nu poate atinge din nou mingea, după ce aceasta a căzut pe pământ trimisă tot de el.

În ceea ce privește serviciul, el va fi executat tot din mijlocul terenului, însă pe rând după fiecare punct, prin rotarea jucătorilor pe teren.

Tenisul cu piciorul este un mijloc de antrenament extrem de dinamic și mai ales plăcut, atât la copii și juniori, cât și la seniori. La nivelul copiilor și juniorilor, el permite învățarea și perfecționarea unor elemente tehnice cum ar fi: loviera mingii cu capul de pe loc și din săritură, lovirea mingii cu latul, cu șiretul interior sau exterior, etc. Viteza de reacție și de execuție, gândirea creatoare "în criză de timp și spațiu", transmiterea precisă a mingii spre un coechipier sau spre terenul advers, sunt elemente prezente în jocul de tenis cu piciorul.

Scanned with OKEN Scanner

## 7.4.JOCURILE REDUSE , JOCUL DE MINIFOTBAL

Fotbalul începe cu locurile reduse, copiii neavând posibilitatea fizică, tehnică și tactică, să se încadreze imediat în formule de 11 x 11. Putem începe, în pătrate de 20m/20m, delimitate de jaloane, jocuri simple la 2 porți mici de 1m/1m: 3 x 3, 4 x 4, etc. Odată cu învățarea unor sarcini simple privind așezarea în teren și rolul pe care jucătorul în are de îndeplinit, se poate trece la formula 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7, ultima fiind aceea pe care noi o denumim minifotbal.

În jocurile reduse fiecare jucător este permanent angrenat, oferind o situație foarte favorabilă pentru perfecționarea învățării tehnice, contactul cu balonul fiind cvasipermanent. Se produce o repetare foarte densă a deprinderilor tehnico - tactice.

La vârsta inițierii, metoda principală este demonstrația. Mulți ironizează acest fapt spunând că "cei mai buni tehnicieni să-i învețe pe tineri, căci jucătorii consacrați nu au nimic de învățat".

Prezența jucătorilor valoroși la inițierea începătorilor este foarte utilă. Ei constituie un exemplu și o motivație pentru ceea ce ar trebui făcut. Inițierea este vârsta potrivită pentru imitație, copilul având nevoie de mult spirit de imitație înainte de a-și putea elebora un stil personal. Ar trebui ca la cluburile mari, de tradiție - și nu numai - cel puțin o dată la 2-3 săptămâni, un jucător de valoare, apreciat prin jocurile sale și contribuția lui pe plan intern și internațional, să vină în mijlocul copiilor unei grupe din centru, arătându-le acestora o parte din ceea ce știe și poate să realizeze cu mingea: conducere, dribling, preluare, pasă, centrare, lovituri libere, executarea unei lovituri de colț sau de la 11 m, etc. Ar fi o emulație grozavă în rândul copiilor și juniorilor, ca de exemplu la FC Național, Ciubotariu, Dună sau Radu Niculescu să-și petreacă o oră printre copiii și juniorii acestui club. Dragostea copiilor pentru "vedete", mai mari sau mai mici, este inegalabilă.

După inițiere urmează perioada de formare, care merge paralel cu dezvoltarea factorilor de execuție, adică a calităților motrice. Totuși, la copii trebuie evitată "musculatura" (după Debesse), pentru a nu jena creșterea în înălțime. Aceasta începe la "cadeți" (creștere în înălțime) și se intensifică în vârsta junioratului. Trebuie evitat și antrenamentul de rezistență prea intensiv la copii dare se află fiziologic într-o perioadă de mari transformări datorată dezvoltării caracteristicilor sexuale secundare. Dimpotrivă se impune antrenamentul cardiopulmonar, baza anduranței, spre a creea condițiile necesare unui antrenament mai intensiv, care începe la copii și continuă la juniori.

Jocul de minifotbal îi prilejuiește copilului să cunoască sarcinile pe care le are de îndeplinit în teren, prin interpretarea diverselor funcții atribuite de antrenor : portar, fundaș, atacant. Posturile în echipă nu sunt fixe pentru viitorul jucător, acesta trebuie rulat în funcție de calitățile fizico-tehnico-tactice și psihice pa care le posedă. De câte ori nu s-a întâmplat ca după un an sau doi



Scanned with OKEN Scanner

de instruire, uneori mai mulți, un jucător de câmp să devină portar și invers (Rică Răducanu a fost la început jucător de câmp-atacant-la Flacăra Roșie după care a devenit portar al unei echipe de copii la Sportul Studențesc aproape 3 ani, după care a trecut în câmp, jucând mijlocaș mijlocaș și libero). Exemplele pot continua cú jucători care au evoluat atacanți devenind mai apoi fundași și invers. Ideea este, că de multe ori, uneori chiar la seniori, jucătorului să i se găsească postul și rolul potrivit pe care să-l îndeplinească în cadrul echipei.

Paralel cu construcția progresivă a sistemului se nasc nevoile jucătorilor de a se exprima pe teren : simțul tactic, tehnic și într-o "limbă" mai actuală : psihomotricitatea sa, în plină căutare.

Deși unii antrenori nu sunt de acord cu minifotbalul ("de jucat o să fiți nevoiți să jucați numai 11 x 11"), importanța lui este benefică în special în cadrul inițierii și preformării copilului. Aceasta deoarece într-un spațiu restrâns, copilul de exprimă mai ușor, atât prin execuții tehnice cât și prin posibilități fizice: poate șuta al poartă de la distanță, aleargă și poate realiza un efort mai mare și chiar constant. Se știe că la noi în țară, jocurile de minifotbal se organizează de-a latul terenului, pe o jumătate de teren fiind plasate câte două porți (5,00m x 2,00m). Italienii au mers până acolo încât au studiat în funcție de înălțimea medie raportată la vârstă și squat jump (capacitatea de săritură în înălțime - media în raport cu vârsta), ce dimensiune ar trebui să aibă porțile de fotbal la copii.Spre exemplu, pentru vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani, poarta ar trebui să aibă următoarele dimensiuni: 5.50m x 2,00m (vezi capitolul PORȚILE DE FOTBAL în cazul antrenamentelor cu copii).

Toate țările care organizează turnee internaționale de fotbal cu participare numeroasă (GOTHIA CUP - Suedia, cu peste 1000 de echipe anual, DANA CUP - Danemarca, cu peste 600 echipe, NORWAY CUP - Norvegia, cu 300-400 de echipe, BRAZIL CUP - Brazilia, cu 250 echipe, AUSTRIA CUP - Austria, cu 160 echipe, MINNESOTTA CUP - SUA, cu peste 500 de echipe, etc au în cadrul competiției lor inclus obligatoriu minifotbalul, la o categorie de vârstă , uneori două. De obicei vârsta este 11 și 12 ani, respectiv clasele F și G. Și timpul de joc diferă : 2 x 20 min. în grupe, apoi 2 x 25 min. în locurile eliminatorii directe, incluzând aici și finala. Dacă persistă egalitatea (numai după ce iese din grupă) se aplică regulile FIFA privitoare la loviturile de departajare. Mingiile sunt și ele mai mici, respectiv numărul 4 față de numărul 5 cu care joacă celelalte grupe de vârstă mai mari.

În Italia, fotbalul în 7 se joacă între 2 echipe de "esordienți", formațiile fiind uneori chiar mixte (fotbaliști și fotbaliste). Echipa este compusă din 9 "esordienți", 7 dintre ei fiind prezenți în teren (titulari), iar 2 se află pe margine (rezerve). Înlocuirile survin obligatoriu după fiecare gol înscris de oricare dintre echipe și în funcție de intențiile antrenorului. În joc trebuie să intre toți cei "esordienți".

Dimensiunile terenului de joc ideal trebuie să reprezinte jumătate din terenul regulamentar, adică 55m x 50m. Se va juca deci pe lățimea terenului, de la o linie laterală la cealaltă, folodindu-se una din liniile de fund și linia de la centru drept linii laterale. (În anumite situații se poate juca și pe un teren de 35 m lățime, terenul regulamentar fiind împărțit astfel în 3 suprafețe pentru



Scanned with OKEN Scanner

jocul de minifotbal).

Dimensiunile porților vor fi 5m lățime pe 2 m înălțime. Porțile pot fi marcate și prin simple jaloane, fără o delimitare transversală, plasa la rândul ei nefiind indispensabilă. Linia care delimitează careul se trasează paralel cu linia de fund și la o distanță de 13 m de aceasta. Punctul de execuție al loviturilor de pedeapsă se va afla la 9 m de linia de poartă. Vor fi utilizate mingiile de piele numărul 4 sau altele care nu vor trebui să depășească 350 grame greutate. Regula off-side-ului nu se aplică. Tinerii arbitri (16-18 ani) vor arbitra aceste jocuri de minifotbal. Durata partidei este de 2 reprize a 25 minute, cu o pauză de 5 minute.

Jocurile reduse prepară și completează jocul. Prin intermediul lor se reconstituie situații de joc, dezvoltându-se foarte bine vederea periferică. Spațiul delimitat al jocurilor reduse poate fi spre exemplu careul de 16 m, cercul de la centrul terenului, un sfert de teren, 1/2 de teren, etc).

## NR.1. TRANSMITEREA MINGIEI ÎNTR-UN PĂTRAT CU LATURILE DE 10M/10M

La un semnal, mingea pleacă din colțul A (toate colțurile sunt delimitate prin pioni) și este transmisă în viteză jucătorului B, acesta o preia scurt și o trimite lui C care la rândul său o trimite ultimului jucător D. Mingea trebuie trimisă la nivelul solului. Făcând alăturate, exercițiul capătă un și mai mare dinamism. Putem să repetăm de 2 sau de 3 ori trecerea mingiei de la colțul A la colțul D. (fig. 52)

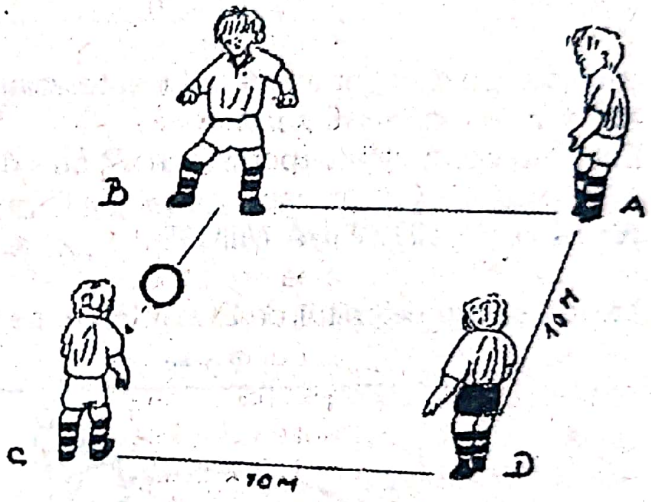
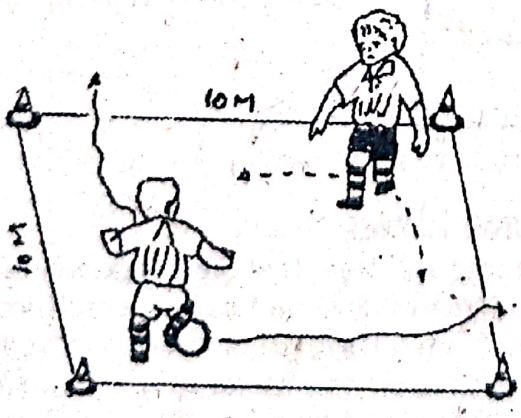



fig.52

## Nr.2.1 : 1 ÎNTR-UN PĂTRAT CU LATURILE DE 10M/10M




Fiecare jucător va avea în supraveghere câte 2 laturi ale pătratului, dinainte stabilite. Atacantul, cu mingea la picior, (vezi desenul alăturat), va încerca prin dribling să-și depășească partenerul de întrecere, și să treacă una din cele două linii, conform săgeților. Apărătorul va căuta, prin mijloace cît mai corecte, să împiedice atacantul să treacă cu mingea una din cele două linii. Se va juca timp de două minute pentru ca apoi rolurile să se inverseze. (Fig.53)



Scanned with OKEN Scanner

## Nr.3.2 :2 LA DOUA PORTIȚE DESCHISE

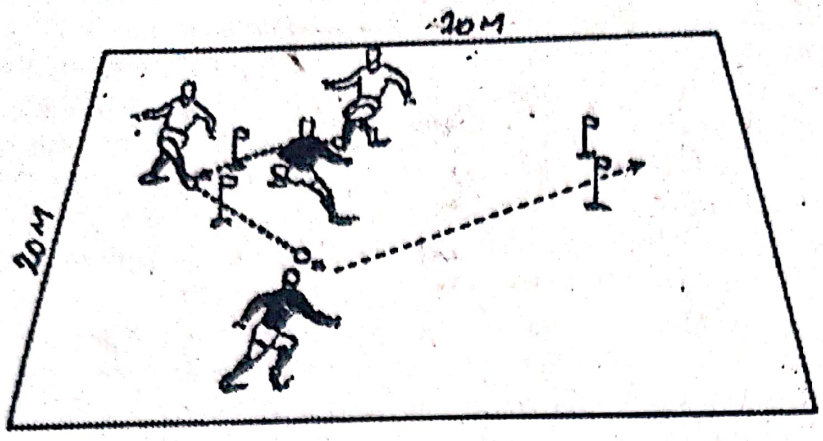



fig. 54

Într-un pătrat cu laturile de 20m/ 20m se joacă 2 : 2, fără limitarea atingerii mingii. Porțile mici sau câte două jaloane pentru o poartă, vor fi fixate la 4 metri de liniile laterale. Se va juca timp de 5 minute, cu mențiunea că golul este valabil atât prin interiorul cât și prin exteriorul porții.
Echipele pot fi alcătuite chiar din 3 sau 4 jucători (fig. 54)

## Nr. 4.4 : 1 CU DOUĂ MINGI

Într-un spațiu delimitat de 20m/20m, se joacă 4 contra 1, cu număr nelimitat de atingeri ale mingii. Spre deosebire de jocul 4 :2 sau 5 : 2, se pot utiliza 2 mingi care se vor afla permanent în joc. Jucătorul care greșește pasa - interceptată de cel aflat "la mijloc" - va deveni urmăritorul și recuperatorul uneia dinte cele două mingi. (fig.55)

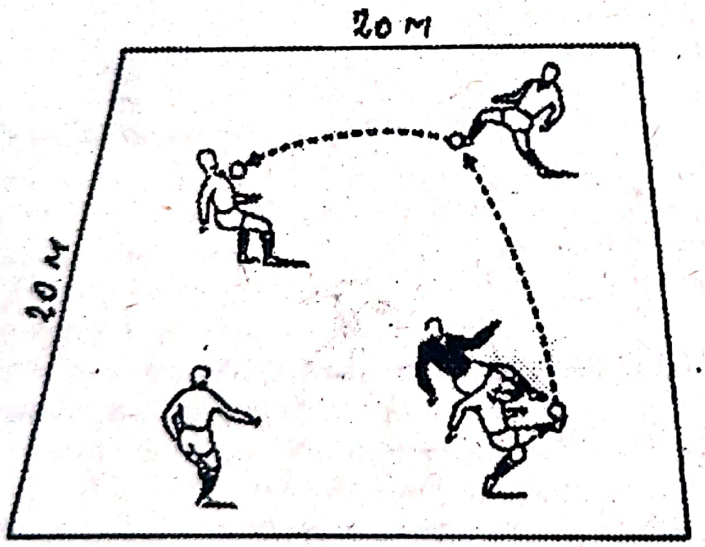



fig.55

## NR.5.2 :2 CU TRECEREA LINIEI DE FUND ADVERSĂ

Două echipe, fiecare alcătuite din doi jucători, trebuie să depășească prin dribling, pase dublate sau redublate, un-doiuri, linia de fund adversă (notată cu A și B). Spațiul delimitat de joc este de 15m/15m. se joacă timp 1 minut, în final rămânând în teren echipa care a punctat de mai multe ori peste linia de fund a adversarului. Pot participa la joc mai multe echipe formate din câte doi jucători (A, B, C, D, etc), rămânând pe teren echipa învingătoare (fig. 56);



Scanned with OKEN Scanner

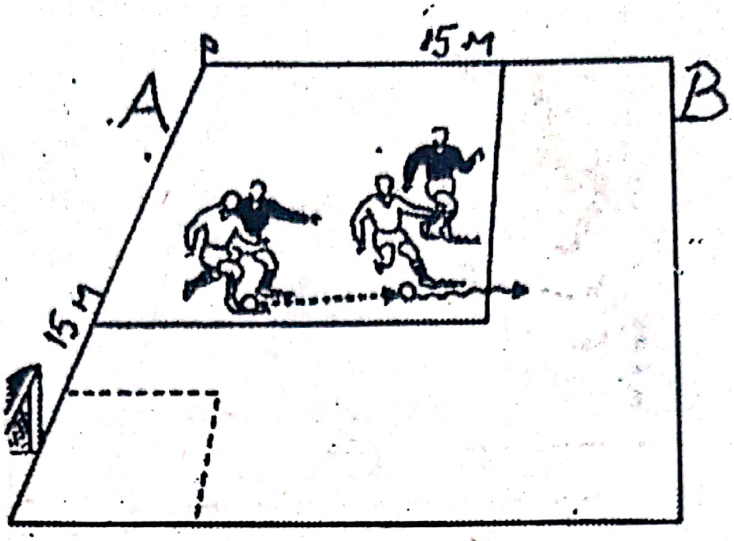



fig. 56

## NR 6. MINGE TRANSMISĂ PRIN PORȚILE ALCĂTUITE DIN JALOANE SAU PIONI

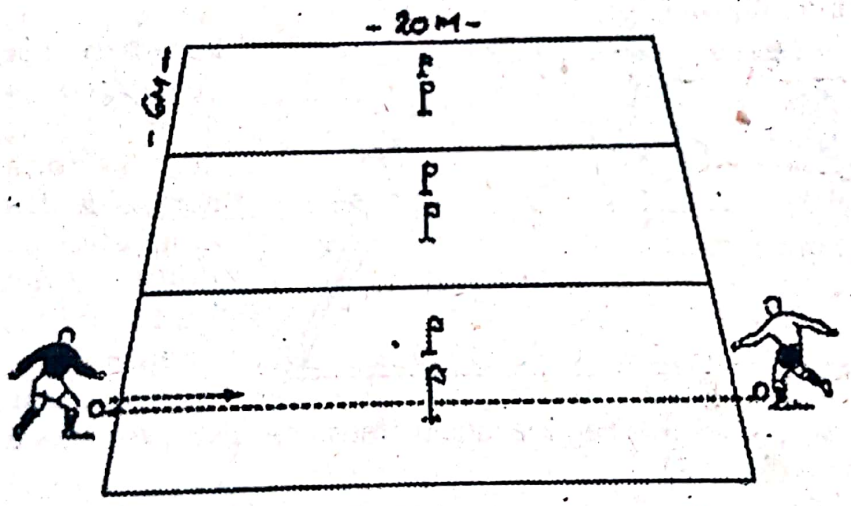



fig.57

Portițele sunt așezate la jumătatea distanței orizontale într-un spațiu de 20m/6m (vom avea trei asemenea delimitări cu trei portițe de 1,5m). Doi jucători vor schimba mingea, transmițând-o de la unul la altul prin portița 1, apoi vor sprinta și vor face același lucru prin portița 2. După ce vor transmite mingea prin ultima portiță, ei vor reveni la linia de plecare, urmând același traseu (fig. 57)

## NR. 7. MARCAREA ADVERSARULUI

Într-un pătrat de 40m/40m, împărțit în patru minipătrate de 10m/10m, se află 2 echipe (albii cu negrii). În fiecare minipătrat se află câte un jucător de la ambele echipe. Un jucător al echipei în alb va avea mingea în minipătratul său. La semnalul antrenorului, pe demarcarea colegului său cel liber, acesta îi va transmite mingea, care va transmisă în alt minipătrat, spre



Scanned with OKEN Scanner

un alt coleg care s-a demarcat între timp (fig. 58). Se joacă timp de trei minute, numărându-se intercepțiile realizate de echipa adversă, apoi rolurile se schimbă. Dinamica exercițiului obligă jucătorii la un efort intens. Spațiul mare de joc (40m/40m) poate fi delimitat la fiecare colț de

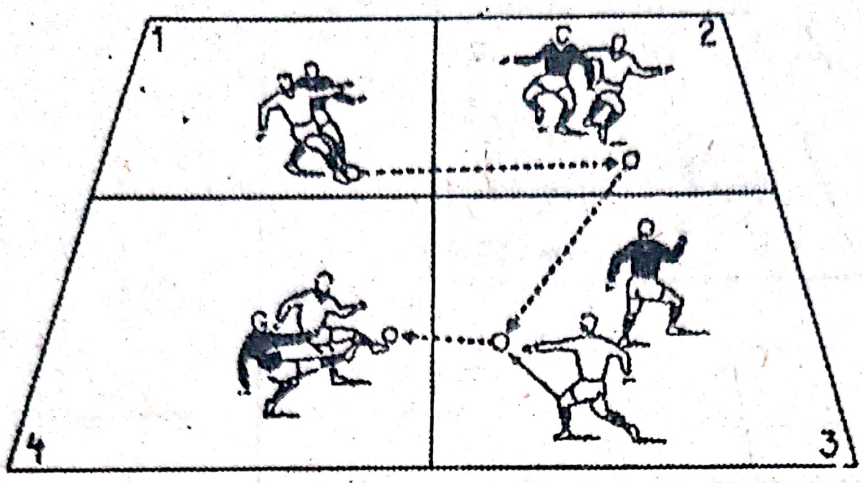



fig. 58

pioni. Exercițiul poate fi transformat de către antrenor și în concurs între două echipe

**NR.8. 1:1**

fig.59

Într-un pătrat cu laturile de 10m/10m, cu două portițe de 1m amplasate pe două din laturile acestuia, se va juca unu contra unu, respectându-se unele din regulile jocului (fault, henț). Se vor juca 2 reprize a câte trei minute (fig. 59).

NR. 9. 2:2

Va avea aceleași reguli ca și la jocul 1:1, dimensiunile terenului rămânând aceleași (10m/10m). (fig.60) Se vor juca două reprize a câte trei sau cinci minute fiecare. Spre deosebire de jocul 1:1, jucătorii vor fi nevoiți să acționeze în "criza de spațiu", transmisia balonului și demarcarea făcându-se în aceste condiții.



Scanned with OKEN Scanner

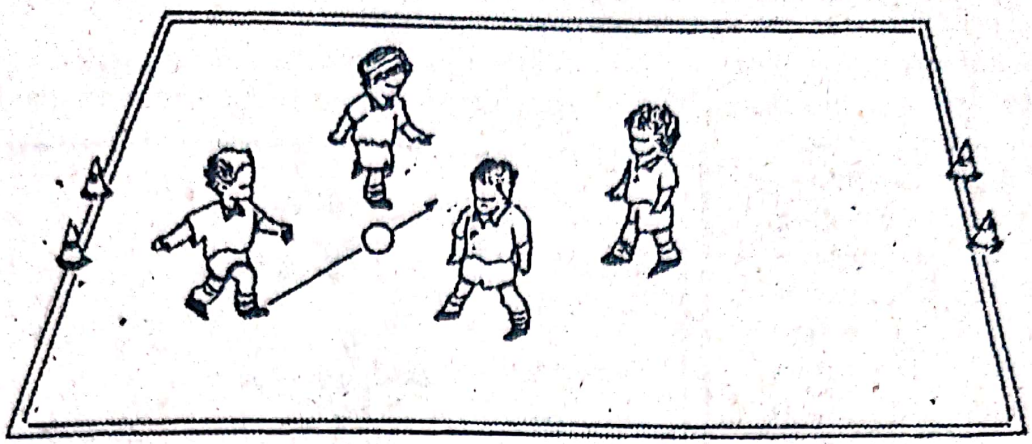


fig.60

**NR. 10.2:1**

Într-un triunghi (fig.61), sau dreptunghiul (fig.62), cu dimensiunile din figurile respective, jucătorul A va fi cel care va transmite mingea coechipierilor

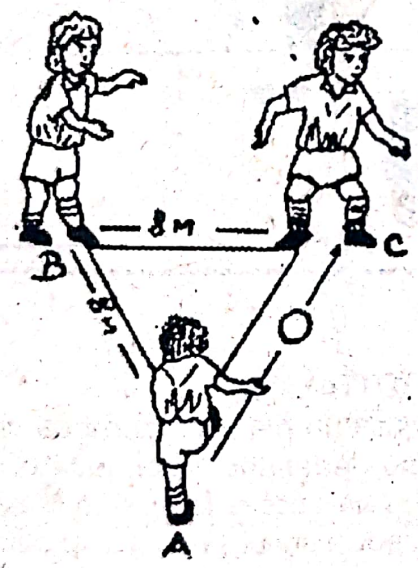



fig.61

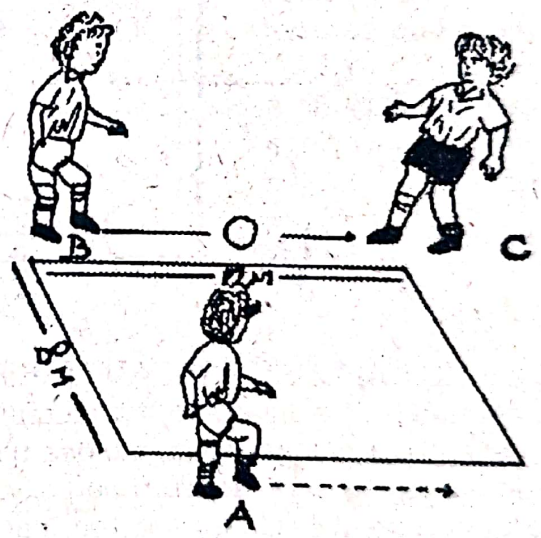



fig.62

B și C. Diferența este că în figura 61,cu triunghiul, el va sta pe loc, trimițând mingea lui B și C cât mai rapid și precis, reprimind-o de fiecare dată. În figura 62, cu dreptunghiul, jucătorul A se va deplasa rapid spre cele două colțuri ale laturii de 12m, acolo unde va primi pe rând mingiile expediate pe jos de către jucătorii B și C. Ambele exerciții - jocul necesită un spațiu delimitat, pentru a pune în valoare și a antrena în acest mod, abilitatea tehnică în regim de viteză. Mingile pot fi trimise direct fie după o preluare, în funcție de tema pe care o stabilește antrenorul.



Scanned with OKEN Scanner

## NR.11. GOLURI MARCATE LA 3 PORTIȚE IN TIMP DE 1 MINUT

Jucătorul A (fig.63) va avea la dispoziție 1 minut pentru a marca cât mai multe goluri în portițele (1,5m) apărate de jucătirul B. Distanța dintre portițe va fi de 6 metri, jucătorul A putând înscrie în oricare dintre acestea, fără a avea o ordine prealabilă. El va avea la dispoziție cât mai multe mingi. Spațiul delimitat va fi de 30m lungime/20 m lățime. După 1 minut, jucătorul C va intra în joc (exercițiu) pe post de apărător al portițelor. La rândul său, și jucătorul A vadeveni din "trăgător", "apărător". Exercițiul dezvoltă și antrenează viteza de reacție, deplasare și execuție, lovirea mingiei cu cât mai multă precizie,
tenacitatea și voința de a marca un gol sau de a evita golul.

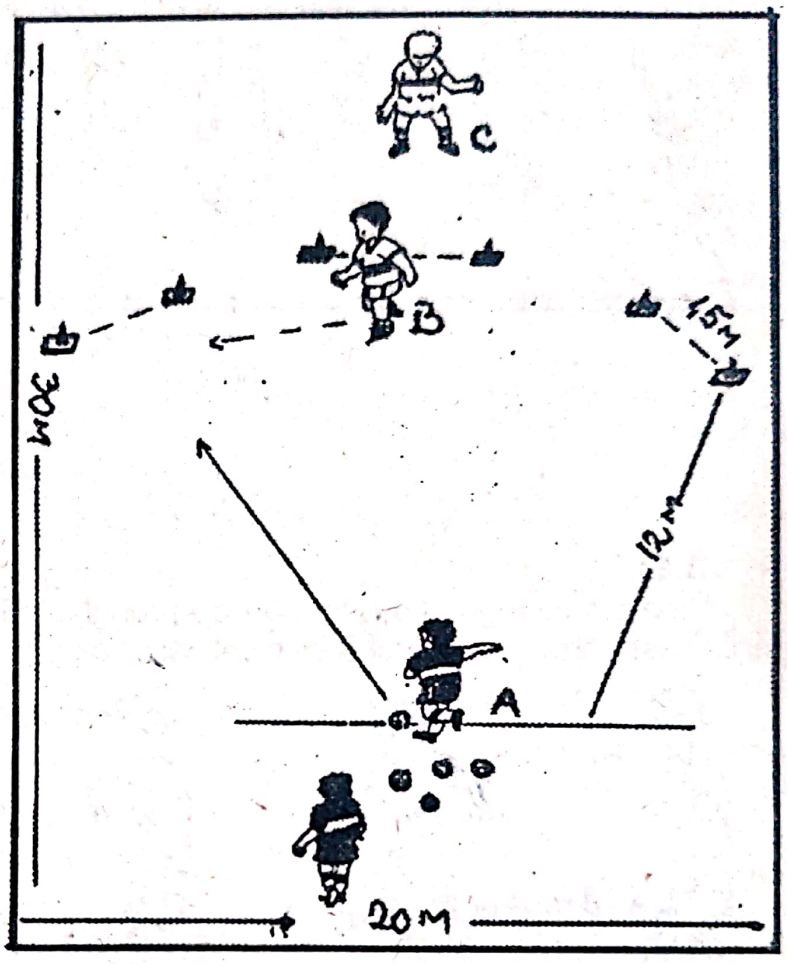



fig.63

NR.12.1:1 CU PARCURS APLICATIV (STEFANO D'OTTAVIO)

Plecând de pe linia de fund, jucătorul execută un parcurs compus din slalom, săritură peste gărduleț, mingea trecând pe dedesubt. Apoi, jucătorul preluând balonul, va ocoli un ultim con și va încerca să șuteze la poartă în cât mai scurt timp posibil. Un alt jucător, care este adversarul primului, pleacă (fără minge) direct către poartă, executând un parcurs ca și primul, dar în sens invers, efectuând slalomul la sfârșit.

Sarcina celui de-al doilea jucător este de a alerga în poartă în cât mai scurt timp podibil și de a încerca să pareze șutul adversarului său. Se vor executa 3-5 încercări cu mingea de către fiecare jucător în parte. Spațiul de manevră este careul de 16 m, punctale de plecare fiind reprezentate de locul de întâlnire (din ambele părți) ale liniilor careului mic - de 6 metri - cu linia de poartă (linia de fund). Distanța dintre pioni este de 3 m, la fel ca și cel dintre pion și gard. De la gard la ultimul pion, distanța este de 5m (fig.64)



Scanned with OKEN Scanner

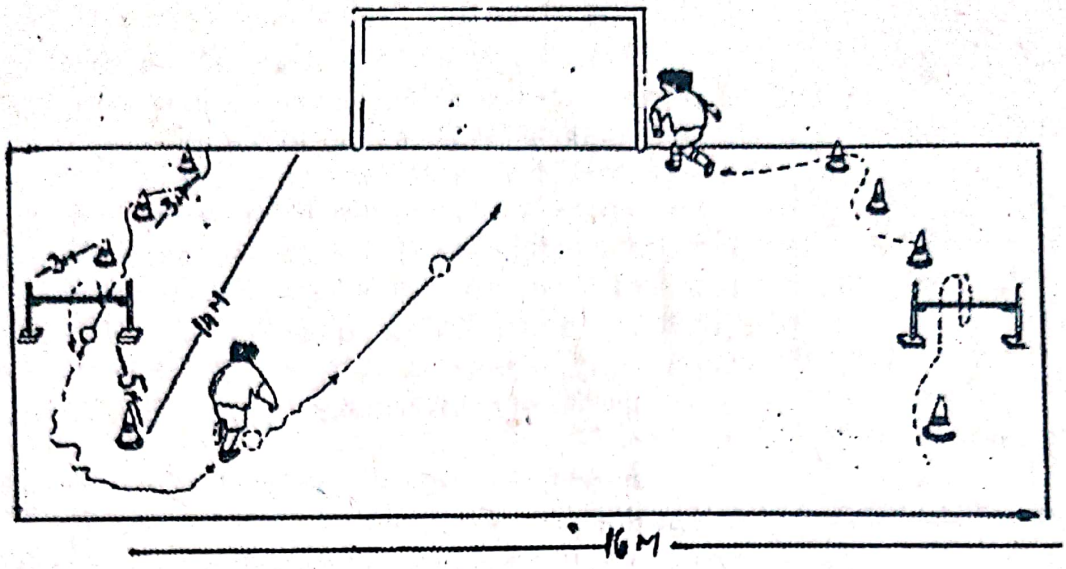



fig. 64

## NR.13. CU MINGEA LA PICIOR, IEȘIRE DIN PĂTRAT

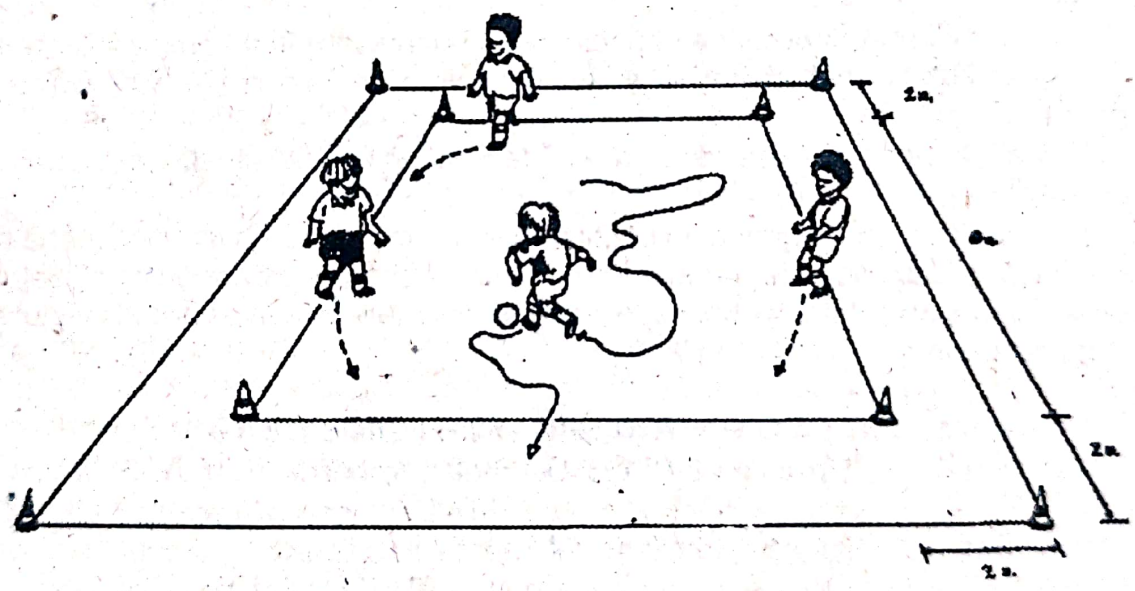



fig.65

Micul fotbalidt se află în centrul unui pătrat cu latura de 8 m; trei apărători se găsesc pe trei din cele patru laturi (se pot deplasa liber dar nu pot interveni direct pe laturile pătratului). Jucătorul trebuie să încerce, evitându-i pe apărători, să iasă din pătrat, în cât mai scurt timp, cu mingea la picior și s-o oprească pe a doua linie aflată la 2m distanță de pătrat (fig.65). După trei încercări se adună timpul total până la ieșirea din pătrat. Timpul maxim este de 1 minut.



Scanned with OKEN Scanner

## NR.14.JOC LA O POARTA ȘI DOUA LINII

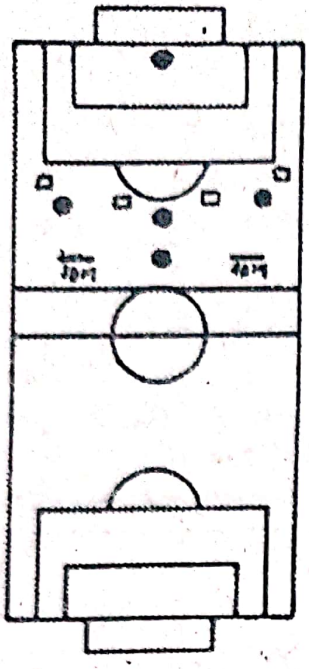


fig.66

Terenul :40 x 40 m cu o poartă regulamentară, 1 portar și 2 linii de 10 metri. Se joacă 4 contra 4 sau 5 contra 5. O echipă atacă poarta, unul din componenții săi fiindobligat să staționeze, constant între cele două linii (de exemplu : un mijlocaș dispecer, creând situație de 3 contra 4 sau 4 contra 5 (inferioritate în atac). cealaltă echipă caută, pentru a câștiga un punct, să conducă mingea dincolo de cele două linii cu situație de 4 contra 3 sau de 5 contra 4. Atingerile sunt diferențiate pentru cele 2 echipe (fig.66).

Varianta : ambele echipe joacă în faza defensivă în egalitate numerică.

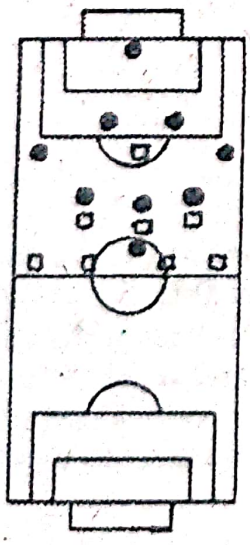
După 3 sau 5 minute, schimbăm rolurile pentru ca ambele echipe să poată evolua în rolul și postura celeilalte.

Fiind nevoiți să apere un spațiu mai mare decât cei 7 metri ai porții, mai precis o linie, jucătorii sunt obligați să realizeze următoarele sarcini:

- să își îmbunătățească capacitatea de deplasare în teren (mobilitatea);
- să își valorifice calitățile lor de intuiție în a se demarca, a face marcaj, a pasa;
- să își perfecționeze capacitățile "de a citi" diversele situații care ajungsă se creeze în joc.

Este clar că lungimea liniei care trebuie apărată va avea îm funcție de capacitățile jucătorilor, de omogenitatea fiecărui compartiment și al echipei. În consecință, spațiul care trebuie apărat va trebui mărit gradat, variind lungimea și suprafața de joc.

## NR.15. JOC LA O POARTĂ ȘI O LINIE ( LINIE DE 16 )



Un teren de 50 x 50 metri, împărțit în două. Se joacă 8 contra 7 sau 7 contra 7 din 2 atingeri diferențiate. O echipă apără o poartă regulamentară, cu portar, iar cealaltă apără linia de demarcare opusă (fig.67). Echipa care atacă la poartă, dacă marchează, obține un punct atunci când mingea a fost câștigată în zona ofensivă. Echipa care atacă spre linie obține un punct dacă trece mingea dincolo de linie, cu condiția ca recuperarea acesteia să fie făcută în zona defensivă, trebuie să mențină posesia acesteia (7 sau 10 pase consecutive dau dreptul la un punct). Rolurile se vor schimba după 5 minute de joc, menținându-se punctajul acumulat până atunci de către ambele echipe.

fig.67



Scanned with OKEN Scanner

Am prezentat un număr de 15 jocuri reduse (simplificate), unele mai simple, altele mai complicate. Toate sunt accesibile copiilor și juniorilor, unele având caracter tehnic, altele tehnico-tactic. Antrenorii sunt aceeia care aleg, în funcție de grupul pe care îl antrenează.

Germanul HORST WEIN prezintă un număr de 35 avantaje ale jocurilor reduse (simplificate). Le reproduc în continuare:

1. sparg "rutina" antrenamentului obișnuit;
2. implică o continuă și reciprocă interacțiune între formarea abilităților tehnice și corecta lor folosire în diversele situații de joc;
3. creează situații pentru o învățare rațională prin intermediul simplificării situațiilor de joc complexe;
4. sunt asemănătoare jocului regulamentar;
5. se bazează pe aplicarea unor situații de bază ale jocului regulamentar, cu scopul de a atinge obiectivele predeterminate;
6. reduc situațiile și acțiunile de joc complexe, la unități observabile, comprehensibile, antrenabile și controlabile;
7. sunt rapid asimilate;
8. au reguli care se pot adapta al condițiile existente;
9. au o dificultate crescătoare;
10. nu necesită dotări sportive sofisticate;
11. permit participarea cativă a tuturor, stimulând și implicând chiar și jucătorii mai puțin abili;
12. permit copilului să se distreze;
13. demonstrează că succesul în joc depinde de abilități proprii, dar și de capacitatea de joc a colegului de echipă;
14. stimulează o mai mare armonie între jucători;
15. perfecționează sociabilitatea, comunicativitatea în atac și în apărare, în teren și în afara lui;
16. promovează jocul colectiv;
17. stimulează reactivitatea, responsabilitatea și autocontrolul;
18. îmbunătățesc capacitatea de joc în manieră progresivă;
19. reproduc toate condițiile care se pot întâlni în timpul jocului;
20. învață și consolidează principiile de bază ale jocului;
21. ne permit să formăm deprinderi în manieră rațională;
22. ușurează munca antrenorului;
23. formează și instruiesc jucătorul; antrenorul intervine doar când jucătorul nu poate găsi singur o soluție;
24. stimulează importanța competiției;
25. asigură jucătorilor mai multe reușite decât greșeli;
26. ajută la menținerea calității jocului chiar și sub tensiune psihică și fizică;
27. au obiective bine definite, atât în jocuri cât și în exerciții corective;
28. sunt caracterizate de o mai mare acumulare și utilizare a informațiilor, în virtutea numărului redus de jucători care participă; a spațiului și a timpului avut la dispoziție la fiecare joc;
29. dincolo de componenta motorie, dezvoltă capacitățile de percepție, analizare, decizie, execuție și memorizare a acțiunilor;



Scanned with OKEN Scanner

30. odată cu experiența de joc, elevii accelerează procesul de selecționare a informațiilor pe care le vor folosi apoi corect în joc;
31. dezvoltarea capacității de anticipare (atât a acțiunii adversarului, cât și a propriilor colegi, inclusiv a deplasării mingiei);
32. sunt ușor de evaluat, permițând o exactă observație, analiza și corectarea din partea antrenorului;
33. permit clasificarea jucătorilor în "mai apți" și "mai puțin apți";
34. sunt o nouă formă de învățare programată care permite o învățare rațională și mai eficace a jocului de fotbal;
35. trebuie să fie considerate drept cheie a succesului pentru obținerea unor capacități optime în fotbal.

Scanned with OKEN Scanner

## 7.5 EVALUARI TEHNICE PRIN STRUCTURI DINAMICE

Nr. 1:

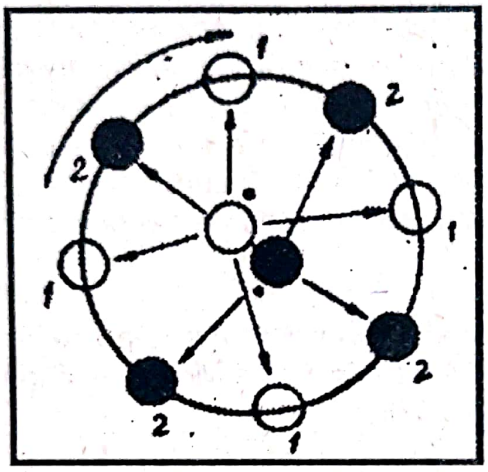



fig.68

În figura 68 jucătorii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr și intercalați pe un cerc. Punctele negre reprezintă echipa numărul 2, cele albe echipa cu numărul 1. La centru, căpitanii echipelor stau spate în spate cu câte o minge la picior. La semnalul antrenorului căpitanii pasează jucătorilor respectivi, spre exemplu: unul numerelor cu soț, iar celălalt numerelor fără soț, deplasându-se amândoi spre dreapta, prin întoarceri succesive. Se pot face 2-3 ture. Echipa care termină mai repede numărul indicat de ture, câștigă. Se urmărește precizia transmiterii mingii în regim de viteză și execuție, dar și preluarea acesteia. În caz că transmiterile mingii "din prima" sunt dificil de executat, putem permite a se efectua și câte o preluare de jucător.

Variantă la nr. 1:

Jucătorii stau în semicerc.Antrenorul se află la mijloc și pasează pe rând fiecărui jucător. Aceștia după ce primesc mingea, trebuie să execute o oprire a mingii cu talpa și numai după aceea o înapoiază antrenorului. Se urmărește dezvoltarea atenției, a controlului mingii și a preciziei transmiterii acesteia. Se poate efectua și concurs între două echipe (vezi fig.69).

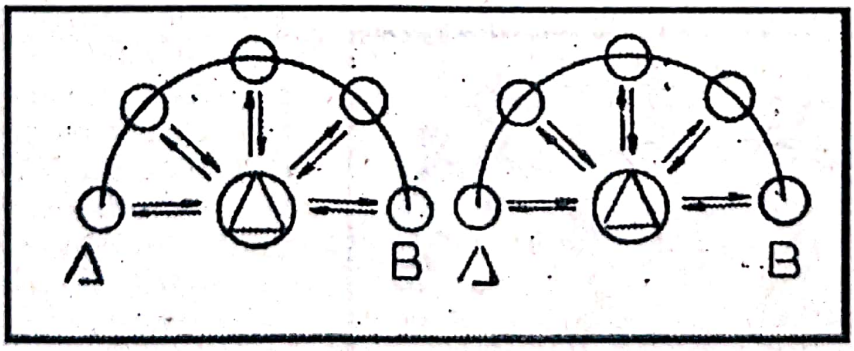



fig. 69

**Nr. 2:**

Cunoscut sub numele de "suveica" simplă, el se aplică cu succes și aderență la copii și în alte jocuri sportive ca handbal, baschet etc. (cu mențiunea că mingea este jucată cu mâna).

Jucătorii aceleiași echipe sunt împărțiți pe două șiruri, față în față, fiecare înapoia unei linii de plecare. La fluierul antrenorului, 1 pasează lui 2 și fuge la coada șirului A, 2 pasează lui 3 și fuge la coada șirului B etc. Exercițiul poate fi realizat sub formă de concurs între 2 echipe: când jucătorii uneia au atins toți mingea o dată și ultimul care a pasat a ajuns la capătul celuilalt șir se obține 1 punct; se pot fixa două sau trei atingeri (treceri) de fiecare echipă (fig. 70)

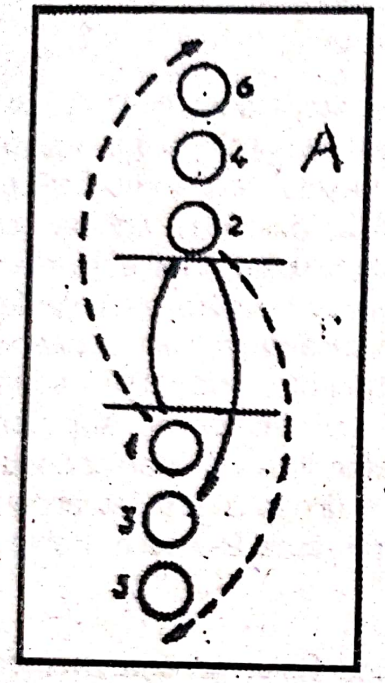



fig. 70

Ca variantă: același exercițiu, dar după pasarea mingii, jucătorul trece în mare viteză la capătul propriului șir (fig. 71)).

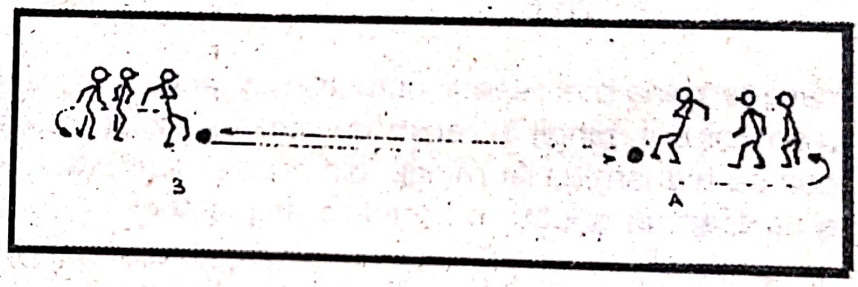



fig. 71

**Nr. 3:**

La un semnal începe pasarea mingilor: Ele sunt trimise, din om în om, în același sens pe circumferința cercului, de la centrul terenului, urmărindu-se una pe alta. Dacă la un moment dat unul din jucători primește o pasă înainte ca cea pe care a primit-o anterior să fi ajuns la jucătorul următor, jocul se oprește și cel în cauză

fig. 72



Scanned with OKEN Scanner

capătă un punct de penalizare. Jocul se reia, însă acum pasarea mingilor se va face în celălalt sens. După 10-15 reluări, sunt stabiliți câștigătorul sau câștigătorii, aceștia fiind jucătorii cu cele mai puține puncte de penalizare.

Cel care scapă mingea din mână este dator s-o culeagă și să continue pasele.

Dacă dintr-o pasă greșit dată s-a ajuns la întâlnirea celor două mingi, penalizarea va reveni jucătorului care a greșit pasa (fig. 72).

Pentru pasarea mingilor jocul poate fi realizat atât cu mîna (imaginea de sus), cât și cu piciorul. Se urmărește dezvoltarea vitezei de reacție și execuție, a preciziei transmiterii mingii precum și a vederii periferice.

**Nr. 4:**

Jocul (vezi imaginea alăturată) se desfășoară între două echipe de 8-9 jucători, pe un teren de 30 x 15 m. La mijlocul terenului se așează o portiță de 2 x 1 m (dacă este mai mică o folosim pe aceea). Înainte de a începe jocul, prin tragere la sorți, o echipă va ocupa spațiul delimitat, putând să își repartizeze jucătorii și în afara lui, în timp ce echipa "alergătoare" se va posta în spatele liniei scurte de 5 m. Primul jucător al echipei A va degaja puternic mingea, cît mai departe de portiță (inclusiv în afara spațiului delimitat). Apoi aleargă în cea mai mare viteză până la punctul Z, pe linia punctată și revine la punctul de plecare. În acest timp jucătorii echipei de câmp, transmițând mingea cu piciorul unul altuia, caută s-o trimită în poartă.

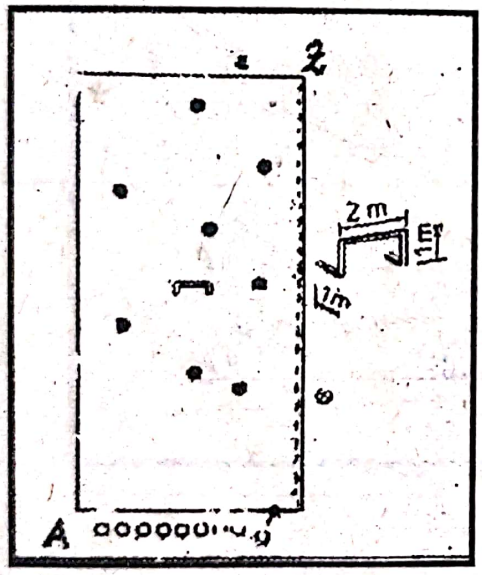


fig.73

Dacă mingea este introdusă înainte ca alergătorul să se întoarcă la linia de plecare, echipa de câmp câștigă un punct. În cazul în care alergătorul se reîntoarce înainte ca echipa de câmp să trimită mingea în poartă, punctul este cîștigat de către cealaltă echipă. Cînd echipa A termină alergările, schimbă locul și rolul cu echipa de câmp. Jocul se repetă în același mod.

Jucătorii echipei care urmăresc mingea sunt obligați să o lovească numai cu piciorul, încercând să o trimită cât mai repede în portiță. Jucătorul echipei A care aleargă până la punctul Z și înapoi este declarat învingător în cazul în care mingea nu a ajuns să fie trimisă în portiță în timpul în care el parcurge distanța punctată. Același lucru se reia cu fiecare jucător al echipei A, în final adunându-se punctele fiecărei echipe. Echipa învinsă va primi o "pedeapsă" de joc.

Se dezvoltă viteza sub toate formele, preluarea și transmiterea mingii, atenția individuală și colectivă.



Scanned with OKEN Scanner

**Nr. 5:**

Într-un pătrat cu lățimea de 10 m sunt postați 4 copii cu câte o minge fiecare. Cei 4 vor ocupa fiecare câte un colț. În centrul pătratului se află copilul care va efectua testul.

La semnalul antrenorului (fluier, voce), 2 jucători vor schimba locurile între ei, conducându-și fiecare mingea spre colțul celălalt. În același timp jucătorul din centrul pătratului va pleca în viteză cu mingea la picior, încercând să ocupe unul din colțurile rămase libere. Se punctează 5 tentative și se adună reușitele.

Este un exercițiu de testare a abilității tehnice în regim de viteză. Viteza de start este decisivă. (Vezi figura 74).

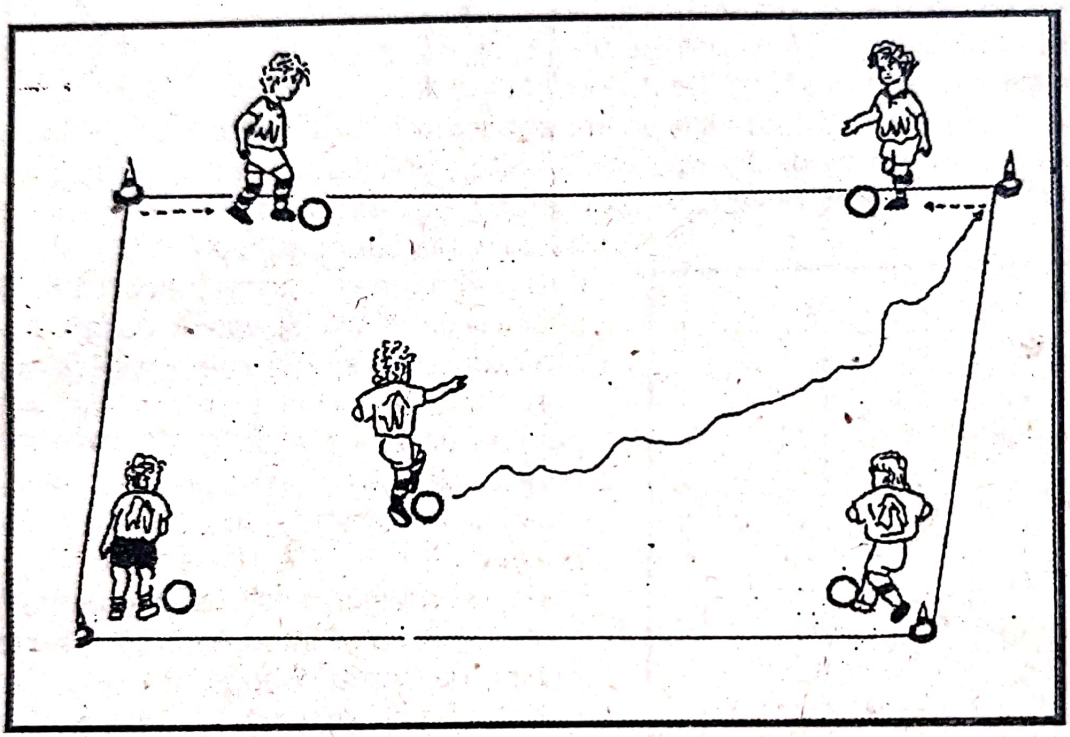


fig.74

**Nr. 6:**

Două echipe alcătuite din 5-6 jucători se află situate la o linie de pornire (start) marcată prin 2 jaloane sau 2 pioni. La fluierul antrenorului primii jucători - având mingea la picior - pornesc în viteză parcurgând 20 m până la un fanion (pion) pe care-l ocolesc revenind spre linia de start. Vor transmite mingea spre al doilea jucător care va repeta ciclul, urmând al treilea ș.a.m.d. Va câștiga echipa care a parcurs traseul corect, cu absolut toți jucătorii. Menționez că la revenirea spre linia de start, jucătorul va fi obligat să transmită mingea coechipierului într-un spațiu deli-mitat de 6 m (vezi figura 75). Se dezvoltă tehnica în regim de viteză, atenția, coordonarea, precizia transmiterii mingii.



Scanned with OKEN Scanner

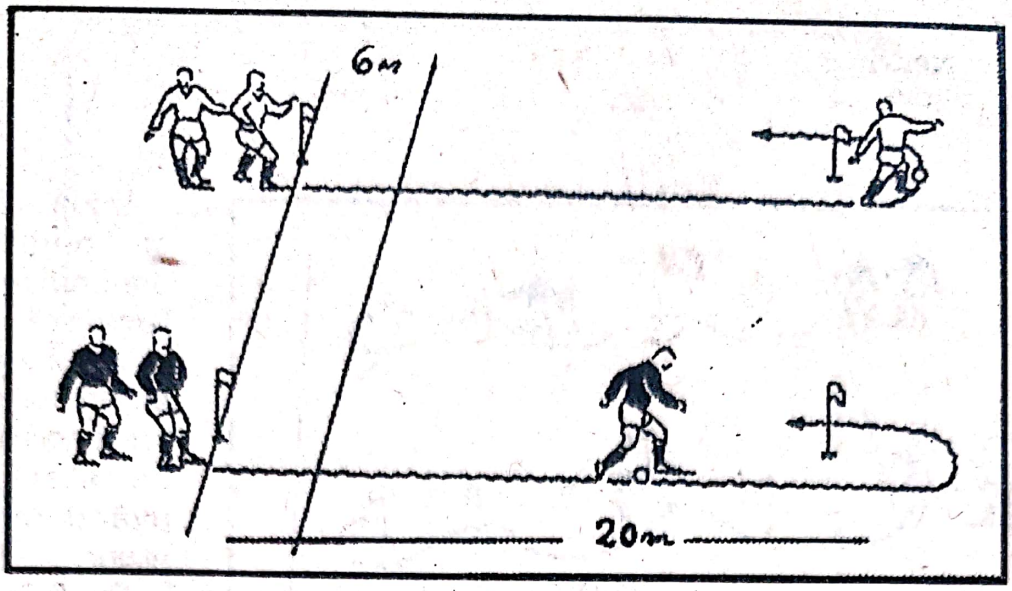



fig.75

**Nr. 7:**

Jocul pe care-l putem numi "lupta pentru minge" este extrem de dinamic și atractiv pentru copii de 9-12 ani. Două echipe, formate din câte 4 jucători, se află situate pe un teren delimitat (cu 4 jaloane mari) cu lungimea de 40 m.

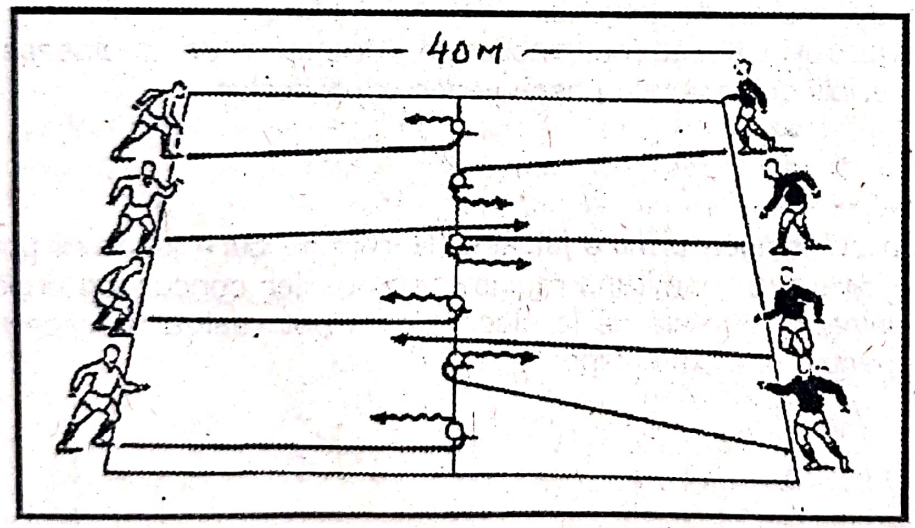



fig.76

La jumătatea distanței (20 m), pe linia de mijloc, se află așezate din 3 în 3 m câte o minge, deci în total 6 (lățimea terenului este de 18 m). La semnalul conducătorului de joc (fluier) cei 8 jucători sprintează spre cele 6 mingi. Cei care au atins primii mingea sunt declarați câștigători, 2 dintre ei rămânând ultimii. Aceștia vor primi diferite pedepse, constând în flotări, sărituri sub diferite forme etc. Jocul poate fi reluat după o pauză de 30-45". Se antrenează capacitatea de mobilizare a fiecărui jucător (voință, tenacitate), viteza de reacție și deplasare, echilibrul.



Scanned with OKEN Scanner

Nr. 8:

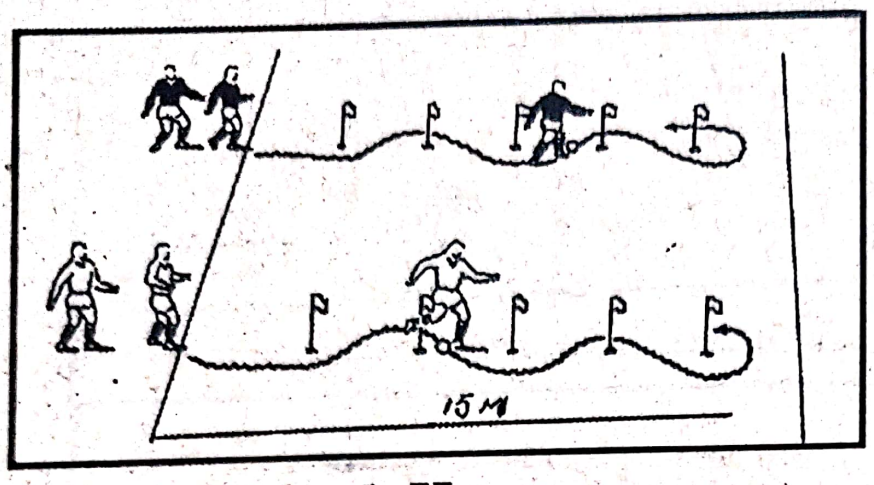



fig. 77

Două echipe, albii și negrii (vezi desenul alăturat), formate din 4-6 jucători, vor aștepta semnalul sonor al antrenorului la linia de start, primii având mingea la picior.

Din 3 în 3 m vor fi situate 5 jaloane.

Imediat după semnal, primii jucători vor pleca în slalom cu mingea la picior, revenind spre linia de sosire în același mod. După depășirea ultimului jalon (primul de la linia de plecare) mingea va fi transmisă pe jos următorului concurent care la rândul său va repeta și el traseul. Va câștiga echipa care va termina prima parcursul. Eventuale depășiri de jaloane fără a trece printre ele, vor fi penalizate după un cod stabilit de antrenor.

Se antrenează prin acest joc: viteza de reacție și de deplasare, conducerea mingii, driblingul, precizia pasei, vederea periferică.

Variantă:

După slalom cu mingea printre jaloane, la reîntoarcere jucătorii pot parcurge cei 15 m direct, transmițând mingea următorilor concurenți după trecerea ultimelor jaloane (primele de la plecare). Se pot realiza 5 treceri, fiecare notându-se pentru una din echipe: 1-0, 2-2, 2-3.

Nr. 9:

La punctul care delimitează careul la un teren de minifotbal (zona centrală) se așează 2 pioni la o distanță de 1/2 m între ei (sau un gărduleț). De la jumătatea terenului, micul fotbalist conduce mingea, o strecoară ușor printre cei 2 pioni (sau sub gărduleț), trece pe lângă aceștia și finalizează cu șut spre poarta apărată de portar (vezi desenul alăturat).



Scanned with OKEN Scanner

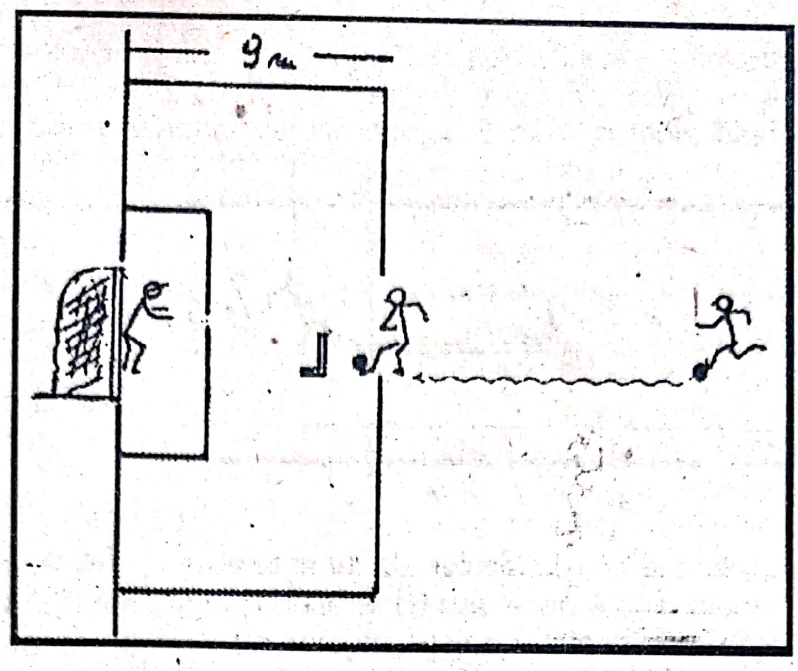



fig.78

**Nr. 10:**

Concurs între două echipe A și B formate din 4-6 jucători (vezi desenul alăturat). Se exersează lovirea mingii cu capul. La semnalul antrenorului, primii jucători își transmit mingea cu capul unul altuia până când unul din ei va greși (va lovi prea departe, prea încet sau îmtr-o altă direcție). În acest fel una din echipe va conduce cu 1-0, iar jocul va fi reluat în același mod cu alți jucători.

Ca variantă, puțin mai dificilă, după prima lovire a mingii cu capul, jucătorul va trece la căpătul șirului său, urmând al doilea jucător, apoi al treilea,

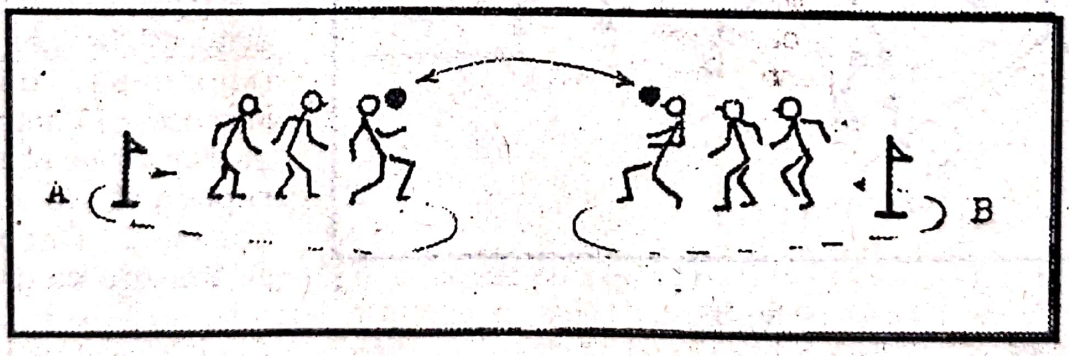



fig.79

ș.a.m.d. După 1 minut se adună numărul de greșeli al fiecărei echipe, învinșii primind o pedeapsă stabilită de antrenor (jocul poate fi realizat și în 2 sau 3 minute, în funcție de posibilitățile tehnice ale concurenților privitoare la lovirea mingii cu capul).



Scanned with OKEN Scanner

**Nr. 11:**

Două echipe alcătuite din 3-5 jucători își pasează mingea alternativ, printr-o portiță situată la jumătatea distanței (5 m). Este obligatoriu ca mingea să treacă prin portiță, după

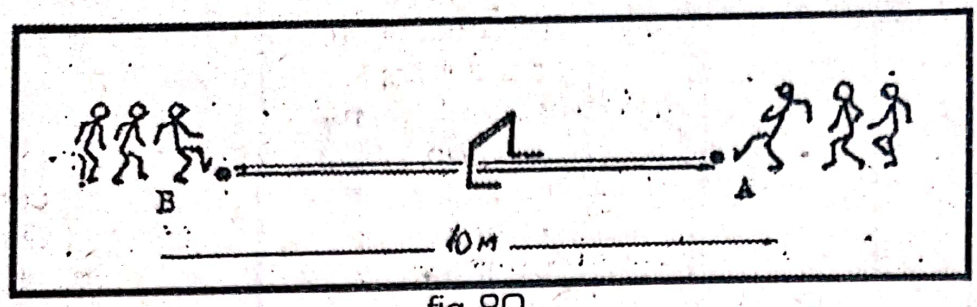


fig.80

care jucătorul va trece la coada șirului. Jocul este extrem de dinamic și place copiilor. Lovirea uneia dintre bare sau trimiterea mingii pe lângă portiță se va penaliza cu punct pentru cealaltă echipă și jocul se va relua (scorul va evolua ca la fotbal: 1-0, 1-1, 1-2, 1-3 etc.). Se vor juca 2 sau 3 minute. Se antrenează transmiterea mingii, precizia transmiterii ei, viteza de execuție, forța de lovire a mingii spre un spațiu delimitat, atenția și concentrarea.

**Nr. 12:**

Acest joc are ca scop principal lovirea mingii cu capul din alergare, sub formă de concurs. Două echipe, A și A1, formate din 6-8 jucători, la un semnal, sprintează din dreptul unor fanioane (B și B1) și unul câte unul jucătorii lovesc mingea cu capul, din alergare (vezi desenul alăturat). Mingea este transmisă de 2 instructori (1 antrenor și 1 portar etc.) și reprimită de către aceștia. Dacă 1 jucător trimite greșit

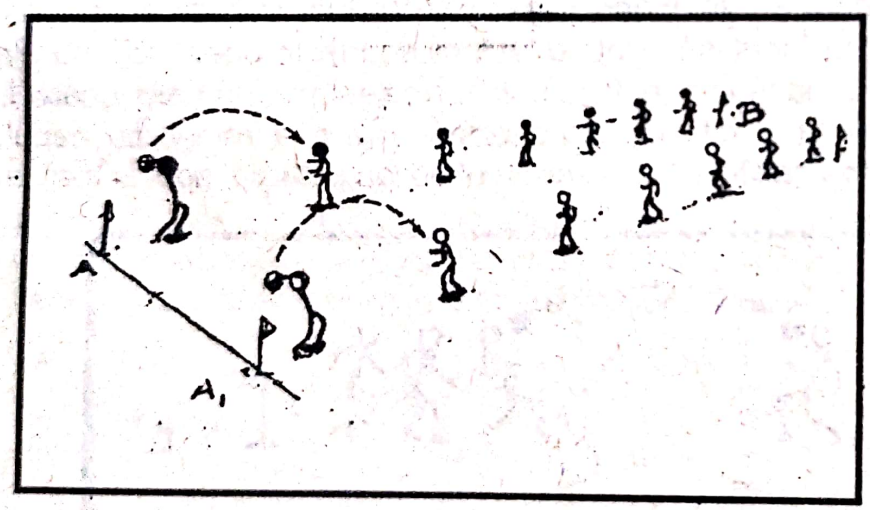


fig.81

mingea (prea departe de antrenor, dincolo de el etc), el o va recupera și va relua jocul. După ce toți jucătorii au lovit o dată mingea scorul este 1-0 sau 0-1. Jocul continuă până când o echipă va atinge un număr de 5 victorii. Se mai exersează atenția, concentrarea, precizia loviriii mingii cu capul. (fig. 81)



Scanned with OKEN Scanner

Germanul HORST WEIN ne propune 3 jocuri cu caracter tehnic (pentru formarea copiilor de 8-9-10 ani) toate având caracter de concurs.

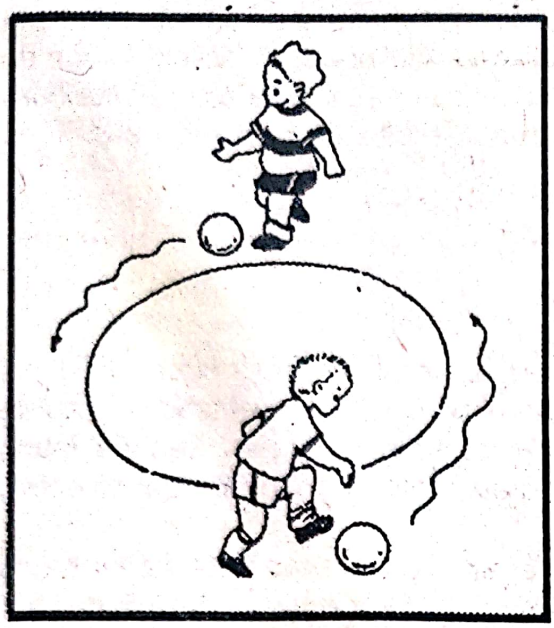


Fig. A
(nr. 13)

În figura A, în jurul unui cerc cu raza de 6-8 m (cercul poate fi realizat din 8-10 pioni) cei doi copii, cu mingea la picior, pornesc unul în urmărirea celuilalt. După 1 minut, prin fluier, jocul se oprește și antrenorul îl declară învingător pe cel care este cel mai aproape de cel din fața sa. În caz că în timp de 1 minut, unul din copii l-a ajuns din urmă pe celălalt, jocul se oprește, reluându-se cu alți copii.

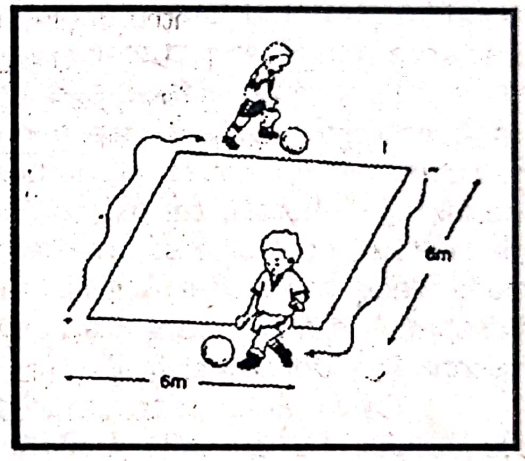



fig.C
(nr.15)

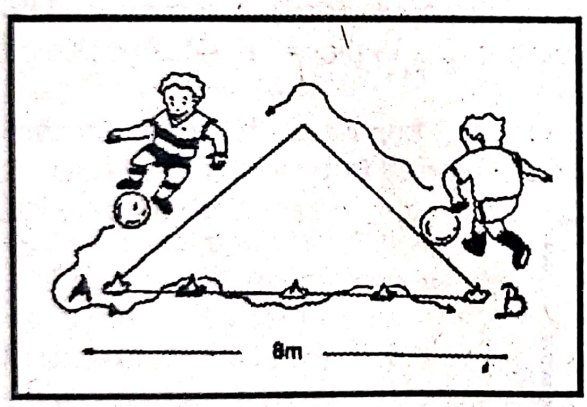



Fig. B
(nr. 14)

În figura C, formăm un pătrat cu laturile 6/6 m (folosim 4 pioni); cei 2 copii având ambii câte o minge la picior, pornesc în sens invers acelor ceasornicului, unul în urmărirea celuilalt. Jocul este o variantă a jocului A, timpul de disputare fiind tot de 1 minut.

Jocul din figura B, este puțin mai complicat. Formăm un triunghi (la fiecare colț punem un pion) cu laturi aproximativ egale, latura lungă de 8 m împărțind-o în mod egal cu pioni. La startul antrenorului, copiii, cu mingea la picior, vor pleca de la colțurile triunghiului cu latura marcată de pioni (cea de 8 m). Aceștia se vor urmări timp de 1 minut, încercând - ca și în celelalte jocuri



Scanned with OKEN Scanner

- să se ajungă unul pe celălalt. Dificultatea intervine în momentul cînd jucătorii trebuie să slalomeze printre cei 5 pioni. Jucătorul cu tehnică și viteză mai bună se va impune în final.

Toate aceste 3 jocuri, având un caracter tehnic în regim de viteză și parțial rezistență (în regim de viteză), plac copiilor datorită caracterului lor de luptă sportivă. Se antrenează o serie de elemente psihologice ale jocului cum ar fi voința, atenția, concentrarea, tenacitatea, dorința de a învinge etc.

**Nr. 16:**

Jucătorii, 6 la număr, fiecare cu mingea la picior (vezi figura 82), se află într-un spațiu delimitat (cercul de la centrul terenului, un pătrat cu laturile 10/10 m etc.). La semnalul antrenorului ei conduc mingea, fiecare într-o anumită zonă (cu latul, cu exteriorul, cu șiretul plin, schimbări de direcție, călcarea mingii, stop-plecare etc.).

La următorul fluier al antrenorului, fiecare dintre ei va face pereche cu un coechipier și va schimba mingea printr-o pasă, fără a perturba pe ceilalți. Cei care au schimbat ultimii pasa sau au greșit transmiterea mingii vor fi penalizați cu flotări, sărituri cu genunchii la piept etc. Dacă jocul este mai greu de realizat, este bine să împerechem jucătorii de la început 1 cu 2, 3 cu 4, 5 cu 6. Jocul va fi astfel simplificat și își va atinge scopul: conducerea mingii într-un spațiu delimitat, schimbări de direcție cu mingea la picior, precizia paselor, atenția și vederea periferică.

Ca variantă, putem mări spațiul de joc (ex.: careul de 16 m) și numărul de jucători. Recomandați copiilor să conducă mingea la picior și în viteză.

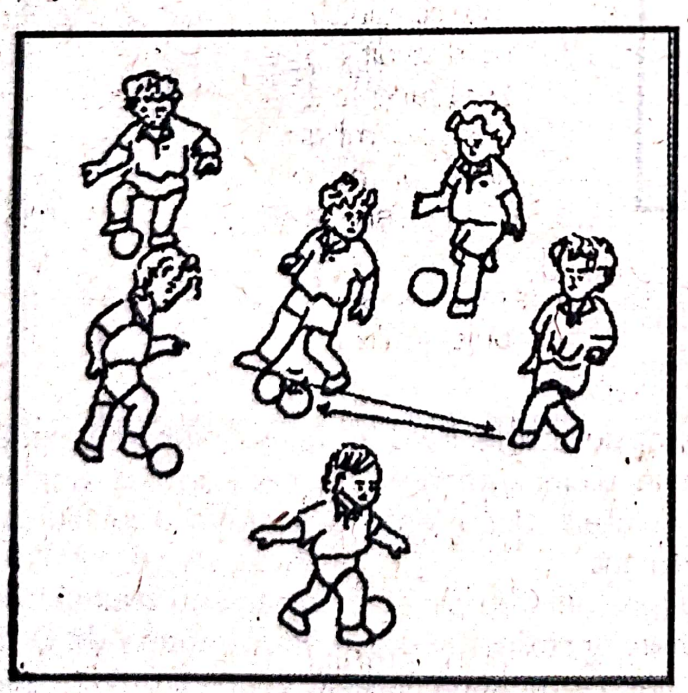


fig.82



Scanned with OKEN Scanner

# 7.6. EVALUAREA ȘI MASURAREA LA COPII ȘI JUNIORI

De la început trebuie lămurit și clarificat termenul de "evaluare", deoarece operația de cunoaștere a sportivului doar pe baza rezultatelor nu este suficientă (mă refer la rezultatele sportive, cele obținute în urma jocurilor amicale sau oficiale disputate). Evaluarea privește atât antrenamentul cât și conținutul acestuia, dar poate privi direct sportivul prin prisma factorilor antrenamentului și jocului: evaluarea pregătirii fizice, tehnice, tactice, teoretice și psihologice. După Stefano D'Ottavio "evaluarea este un proces organizat, care pe baza factorilor care compun o anumită prestație, încearcă să identifice nivelele individuale de plecare, desfășurarea procesului de învățare, prin controlarea programului și a rezultatelor finale". Adrian Dragnea consideră că "evaluarea trebuie înțeleasă ca un sistem compus din tehnici de măsurare și apreciere a rezultatelor procesului instructiv-educativ, în raport cu obiectivele stabilite, specifice educației fizice și
antrenamentului sportiv. Deci, evaluarea are în primul rând rolul de a constata prin măsurare ceea ce se realizează și de a descrie complet realitatea. Aceste operații sunt urmate de analiza și interpretarea rezultatelor măsurătorii, ceea ce presupune emiterea unor judecăți de valoare. Așadar, în prima etapă rolul evaluării este de recoltare a rezultatelor, dar și de apreciere a însăși activității care a dus la obținerea acestor rezultate. Constatarea și diagnosticarea furnizează, o dată cu informațiile referitoare la starea procesului, și unele sugestii privind deciziile ce urmează a fi luate pentru optimizarea activității în etapele următoare. Prin aceasta, evaluarea capătă și funcția prognostică."

Rezultă că evaluarea în înțelesul său general, este instrumentul decisiv care investighează condițiile de selecție ale sportivului începător, cu scopul declarat de a stabili limitele în care se poate dezvolta prestația, permițând stabilirea obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung (ciclu săptămânal, plan de etapă, plan de pregătire pe un an) și verificarea îmbunătățirilor urmărite. Procesul de evaluare devine, indiscutabil, un ajutor primordial pentru antrenor, deoarece îi permite să observe dacă antrenamentele își ating obiectivele stabilite dând rezultatele programate.

Evaluarea trebuie deci să îndeplinească câteva condiții:
cunoașterea cu precizie a obiectivelor ce trebuie realizate prin antrenamentul sportiv;
să diagnosticheze, plecând de la condițiile inițiale. De aici rezultă planurile de lucru viitoare la sfârșitul unui ciclu programat.
să prognozeze definind posibilitățile de viitor. Se vor prevedea pe termen lung posibilitățile prestative ale sportivilor, operând pe baza unor indicatori și a unor date, atât la nivelul selecției primare cât și a instruirii și inițierii fotbalistice ulterioare.

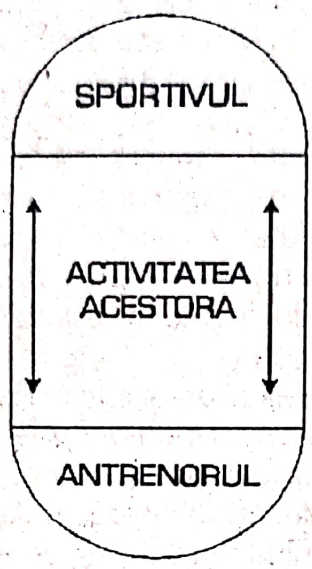
Filippovici, printr-o analiză atentă a structurii motorii, acolo unde caracteristicile generale transmise pe cale ereditară de părinți reprezintă o "schemă personală", concluzionează că până la 10-11 ani într-un copil este



Scanned with OKEN Scanner

posibil să intuiești adevăratele sale înclinații către un anumit tip de sport, dar nu este posibil să le prevezi într-un grad suficient de mare de precizie, bazându-te pe calcule științifice. De aici, și termenii uzitați de selecție finală și intermediară; atunci când cei care nu progresează la fotbal sunt eliminați, ei orientându-se spre alte discipline sportive sau renunțând pur și simplu.

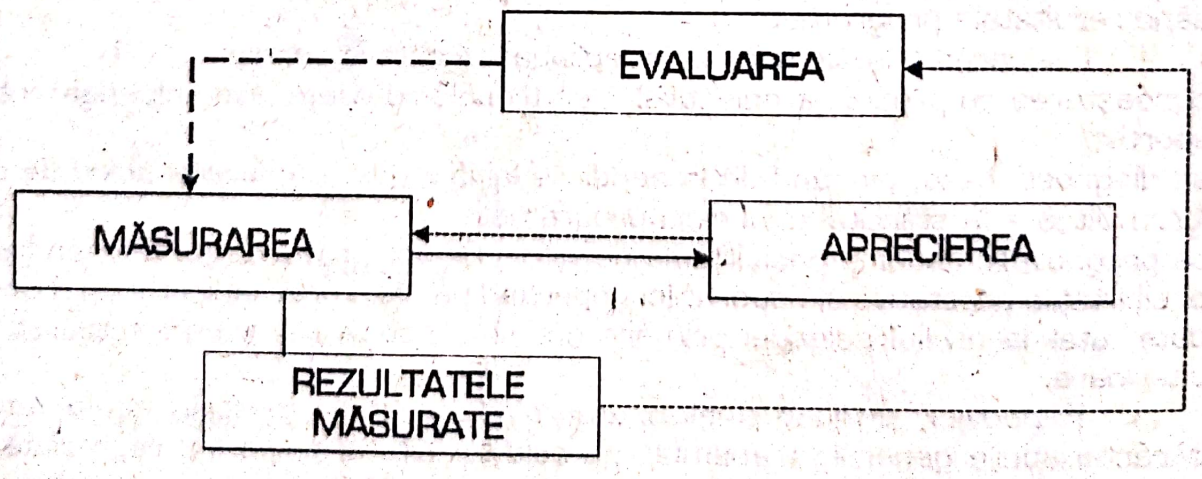
Nu trebuie omis faptul că evaluarea vizează din punct de vedere pedagogic, trei factori care se întrepătrund reciproc, conform schemei de mai jos:




Exactitatea evaluării este dată de:

1. calitatea instrumentului de măsură reprezentată prin probă, test (normă);
2. precizia și siguranța dată de tehnicile și instrumentele de măsură (cronometru, ruletă etc.);
3. condiții favorabile pentru a dirija și întrebuința măsurătorile (să evităm trecerea probelor sau testelor pe timp de ploaie, vânt, zăpadă etc.).

După T. T. Radu, raportul dintre evaluare, apreciere și măsurare, poate fi reprezentat conform graficului de mai jos:






Scanned with OKEN Scanner

Măsurarea, prin oferirea unor date concrete, este baza de sprijin a evaluării, care la rândul ei vizează analiza, interpretarea datelor măsurătorii, luarea deciziilor viitoare.

Referitor la evaluarea activităţilor motorii, spre exemplu, se identifică trei momente ale procesului, integrate între ele, conform relaţiei învăţare-predare. Tabelul de mai jos al lui D'Ottavio este elocvent:

| EVALUAREA | MĂSURAREA | VERIFICARE |
|---|---|---|
| EXPRIMAREA unei judecăţi asupra rezultatelor procesului de învăţare | - aprecierea cantitativă a gradului de învăţare, a nivelului capacităţilor, abilităţilor etc; | - strângerea datelor informative asupra nivelului atins de sportivi faţă de obiectivele stabilite; |
| - DIFICIL de exprimat într-o formă deplin obiectivă | - evidenţieri<br>- punctaje | - funcţie de control asupra nivelelor atinse în raport cu munca desfăşurată |
| - se exprimă prin:<br>1. note<br>2. judecăţi<br>3. aprecieri | - este necesară o maximă obiectivitate dat fiind că este baza exprimării cotelor şi judecăţilor de evaluare | - evidenţierea nivelelor atinse pentru a determina tipul urmărit al activităţilor |

Evaluările pot fi clasificate în SUBIECTIVE şi OBIECTIVE.

Evaluarea subiectivă priveşte unele procedee care nu sunt codificabile, depinzând în primul rând de antrenor, de experienţa sa şi de capacitatea lui de analiză. Criteriile sunt nestandardizate, ducând la o anumită variabilitate a rezultatelor (ex.: un complex tehnico-fizic de 30" pe un spaţiu limitat).

Evaluarea obiectivă se bazează pe metode care permit obţinerea unor rezultate identice, independent de antrenorul care observă şi supervizează proba respectivă. Proba poate fi repetată în orice moment, în condiţii identice.

După CENTRO CALCIO FEDERALE DELL'AQUACETOSA din Roma, scopurile generale ale evaluării ar fi următoarele:

1. punerea în evidenţă a carenţelor şi înclinaţiilor fiecăruia;
2. orientarea în consecinţă a intervenţiei antrenorului;
3. constituirea (dacă este necesar) a grupelor de nivel cât mai omogene;
4. verificarea eficacităţii unui program;
5. estimarea ritmului de creştere a diverselor calităţi;
6. motivarea;
7. prezicerea de prestaţii imediate şi viitoare.

Fotbalul, aidoma altor jocuri sportive, prezintă condiţii prestative similare, având însă propriul conţinut tehnic, fizic, tactic, teoretic şi psihologic.

Evaluarea pregătirii tehnice se manifestă prin solicitarea şi folosirea unor criterii specifice fotbalului. Harrow consideră că sunt grade diferite de



Scanned with OKEN Scanner

stăpânire a aceluiași tip de îndemânare: grad de începător, grad intermediar, grad avansat, grad de expert.

Dacă este la gradul de începător când, prin intermediul încercărilor și greșelilor, tânărul ajunge să execute cu o anumită siguranță o mișcare asemănătoare cu cea propusă; dacă este la gradul intermediar când, cu un exercițiu ulterior și cu o utilizare mai bună a informațiilor, tânărul își perfecționează gestul fin pentru a face minim efortul acțiunii cerute; subiectul atinge gradul avansat când demonstrează o siguranță completă în situații diverse, și randamentul său este superior celui al colegilor de lucru. Ultimul grad depinde de un efort ulterior și de alți factori precum structura fizică și calitatea dezvoltării nivelurilor anterioare.

Pentru Zatiorsky există unele criterii de evaluare a îndemânării, care pot permite o cuantificare a acestei calități, cum ar fi:

dificultatea de coordonare în cursul unei mișcări; o mișcare poate fi de dificultate diferită, dificultate determinată de cerința de coordonare a mișcărilor care trebuie executate succesiv; de aici gradul de stăpânire a acțiunilor motorii este primul criteriu de evaluare a îndemânării.

precizia în executarea exercițiului; o mișcare trebuie să fie considerată cu precizie atunci când corespunde unui obiectiv motoriu din punct de vedere spațial, temporal și al economiei.

timpul de execuțare; o măsură a îndemânării poate într-adevăr să fie timpul de învățare pe care-l necesită un sportiv pentru a asimila cu precizie o mișcare, mai precis timpul minim între momentul de variație a unei situații și începutul mișcării de răspuns. Același Zatiorsky spune: "Dacă cineva din primă încercare reușește să realizeze o mișcare pentru el nouă, trebuie să-l considerăm mai abil decât altul căruia îi trebuie mai mult timp pentru a învăța această mișcare."

Îndemânarea rămâne; totuși, întotdeauna o calitate greu de evaluat, ceea ce depinde de o multitudine de factori și situații contigente; chiar D. Harre declară că nu există nici un criteriu omogen pentru evaluarea acestei calități, dacă se efectuează măsurarea timpului necesar pentru a duce la capăt anumite mișcări.

## EVALUAREA PREGĂTIRII FIZICE

Evaluarea pregătirii fizice se referă la una din problemele cu care se confruntă antrenorii privind controlul condiției fizice a propriilor jucători. Diversele metodologii privind evaluarea fizică, cuprind 2 grupuri (după Nicola Comucci):

1. Prin intermediul anumitor probe, este înregistrat prin evaluare numerică nivelul fiecărei calități fizice examinate și, în mod global, caracteristicile particulare ale fiecărui subiect.

2. Se dispune parcurgerea unui anumit traseu (cuprinzând sarcini tehnico-atletice de naturi diferite), iar timpul sau modul în care este parcurs va constitui un indice de evaluare.



Scanned with OKEN Scanner

Cât privește primul procedeu, cel mai cunoscut și cel mai des folosit - chiar dacă în diferite forme - este așa-numita metodă VARFD.

Ce înseamnă VARDF ?

Este vorba de o siglă, compusă din inițialele calităților fizice (motrice):

| | | |
|---|---|---|
| VITEZĂ | → | V |
| ABILITATE | → | A |
| REZISTENȚĂ | → | R |
| FORȚĂ | → | F |
| DETENTĂ | → | D |

Pentru a determina nivelul fiecăreia dintre aceste calități, se folosesc una sau mai multe probe în care predomină calitatea fizică examinată. În practică, probele de control (sau test) sunt distribuite astfel:

VITEZĂ - probă de alergare dreaptă pe distanțe scurte (30 m, 50 m, 80 m);

ABILITATE - probe de îndemânare cu mingea (jocuri cu mingea, loviri ale unor ținte, scurte parcursuri);

REZISTENȚĂ - probe de alergare pe distanțe medii și lungi (400 m, testul Cooper de 12 min.);

FORȚĂ - probe de aruncări și împingeri cu mingea medicinală;

DETENTĂ - probe de sărit în înălțime (cu desprindere pe unul sau ambele picioare).

Rezultatele fiecărei probe vor fi clasificate după un anumit punctaj, bineînțeles convențional, care are scopul de a aduce valori eterogene ca: măsurători, timpi, loviri, menținere pe un picior etc. la o valoare unică.

După polonezul Ludwik Denisiuk, metoda evaluării pregătirii fizice s-ar referi la 6 probe (teste):

| | |
|---|---|
| FORȚĂ | AGILITATE |
| PUTERE | FLEXIBILITATE |
| VITEZĂ | REZISTENȚĂ |

FORȚA, în dinamică este factorul care exprimă acțiunea unui corp asupra altuia fiind vectorul cu valoare calculată ca produs al masei corpului și al



Scanned with OKEN Scanner

accelerației date lui (pe direcția de accelerare). Forța a fost măsurată (ca și la N. Comucci) după valoarea accelerației imprimate mingii medicinale (de 2 kg, de 2,5 kg, de 3 kg), cel mai mare impuls în momentul lansării cu ambele mâini. Distanța lansării va constitui valoarea efortului muscular.

PUTEREA (în engleză power) determină sportivul să imprime maximum de forță într-un minimum de timp, pentru reușita acțiunii. Măsurătoarea powerului se face prin săritură în înălțime cu întinderea mâinii cât mai sus posibil, corelația fiind foarte ridicată între viteză și forță (detentă de pe loc).

VITEZA reprezintă execuția rapidă a mișcărilor, sau din punct de vedere al relațiilor biomecanice capacitatea de deplasare a membrelor inferioare unele după altele. Viteza a fost măsurată prin cursa de 30 m (7-9 ani), 40 m (10-11 ani) și 60 m (12-14 ani).

AGILITATEA se măsoară cu ajutorul cursei combinate cu răsturnarea corpului. Această cursă este compusă din următoarele elemente motorii: cursă pe o distanță scurtă (5 metri), cursă în jurul obstacolelor (jaloane), rostogolire înainte, mers în 4 labe (quadrupedie).

Acest test a primit cele mai bune note din punctul de vedere al fidelității și validității și a fost ales dintre alte trei teste de același gen. El se distinge prin caracterul său universal, căci această probă care se compune din diferite elemente motorii cere sistemului nervos central să le coordoneze - facultate de integrare a diverselor mișcări într-un tot - și capacitatea de a putea trece rapid de la un act motor la altul. Executarea acestei probe cere gesturi de amploare mare, elastice și de asemeni suplețea căilor motorii mai ales în momentele când survin schimbări de poziții și de atitudini. Există deci gesturi ample și rotații în jurul axei verticale (în jurul jalonului), răsturnare în jurul axei orizontale (răsturnare înainte) ca și alte deplasări ale părților corpului (mers în 4 labe). La aceasta se adaugă viteza de parcurgere a distanței scurte. Astfel, avem de a face cu o probă unde subiectul își schimbă rapid atitudinea și unde el trebuie să dispună de facultatea de a-și schimba în mod rapid poziția centrului de greutate. În acest caz este vorba de acțiunea analizatorului vestibular căruia îi revine rolul primordial în deplasarea corpurilor în vederea provocării de reacții compensatorii ale organismului, cu scopul menținerii echilibrului. Este necesară pe de altă parte orientarea vizuală. Executarea acestei probe cere deci coordonarea contracțiilor unităților musculare importante ca mușchii coapsei și a flexibilității dorsale.

FLEXIBILITATEA reprezintă facultatea de a executa mișcări cu amplitudine mare. În cursul examinărilor noastre am măsurat flexibilitatea prin flexia (îndoirea) corpului înainte. Această probă de flexibilitate se realizează cu ajutorul unui scaun sau unei cutii înalte. Cu o riglă de 30-40 cm se măsoară flexibilitatea (noi o numim mobilitate coxo-femurală, fiind normă fizică la copii și juniori în România).

- Poziție de plecare: subiectul stă în picioare pe scaun, picioarele lipite, degetele picioarelor atângând marginea scaunului.

- Tehnica de execuție: la un semnal, subiectul se îndoaie în față, fără a îndoi genunchii, încercând să atingă cu degetele, sub marginea scaunului, cât mai jos posibil. Acesta este un exercițiu pregătitor. La executarea propriu-zisă



Scanned with OKEN Scanner

examinatorul pune rigla de la marginea scaunului, vertical: în jos, dacă cel examinat atinge marginea scaunului sau în sus, dacă cel examinat nu atinge marginea scaunului. La semnal, subiectul se apleacă, atingând cu degetele suprafața riglei și încearcă să adâncească flexia prin ușoare mișcări suplimentare.

- Evaluarea rezultatelor: se admite ca punct "0" locul unde rigla încrucișează suprafața scaunului. Examinatorul evaluează flexia deasupra punctului "0" ca negativă, (când subiectul nu atinge suprafața scaunului), și sub punctul "0" ca pozitivă. De exemplu, când cel examinat atinge la 4 cm deasupra punctului "0" el primește nota - 4 cm.

REZISTENȚA

Tehnica de execuție: la un semnal dat, subiectul se ghemuiește, se apleacă înainte și se sprijină cu mâinile pe sol. Apoi, cu o mișcare energică aruncă picioarele în spate, astfel ca gambele și coapsele să facă o linie dreaptă, fiind atenți ca fesele să nu depășească linia formată de călcâie și ceafă. Apoi se reapropie picioarele de mâini - prin poziția ghemuit - și se ridică în picioare cu brațele ridicate, o bătaie din palme marchează sfârșitul unui ciclu. Se repetă acest ciclu de mișcări timp de un minut.

Evaluarea rezultatelor: pentru fiecare ciclu executat se obține un punct. Dacă de exemplu, subiectul a reușit să execute 28 de cicluri complete în timpul prevăzut, el obține 28 puncte. Dacă subiectul a reînceput pentru a 29-a oară și se găsește la sfârșitul timpului de stat în poziție ghemuită va obține 28 puncte, dacă a aruncat picioarele în spate obține 28,50 puncte, dacă este în poziția ghemuit după ce a readus picioarele obține 28,75 puncte.

## EVALUAREA PREGĂTIRII PSIHOLOGICE

În sport, și nu numai în fotbal, se întâmplă un fenomen extrem, întâlnit în diverse științe care au apărut, s-au dezvoltat și s-au consolidat în ultimii ani: permanenta înnoire a psihologiei, prin formarea unor structuri unice de concepte, metode și nu în ultimul rând mijloace.

Este impresionant ritmul în care a crescut numărul specialiștilor în probleme de psihologie sportivă. Echipe care se respectă și țin la blazonul lor, cu scopul evident declarat de a obține rezultate deosebite, au în stafful tehnic, alături de antrenorul principal, secund, preparatorul fizic și antrenorul care se ocupă cu pregătirea portarilor, un psiholog sau preparator psihic.

Psihologia fotbalului s-a constituit dintr-o întrepătrundere originală de date ale teoriei și practicii celor două: psihologia și fotbalul. Tendința ei este praxiologică căci realizează condițiile subiective ale performanței sportive.

Ce este praxiologia ?

"Praxiologia este știința acțiunii eficiente" (Mihai Epuran). Ea se referă la psihologia antrenamentului, a concursului (jocului) și la tipologia psihologică a fotbalului ca disciplină sportivă.



Scanned with OKEN Scanner

Sportul, incluzând și fotbalul ca disciplină sportivă, consemnează nu numai aprecierile obiective privind posibilitățile fizice și psihice ale progreselor admise în pregătirea tehnică, ci și standardizarea testelor (probelor și normelor de control) folosite în acest sens. Progresele referitoare la măsurarea fenomenelor psihice, față de standardizarea și măsurarea calităților motrice, manifestă o rămânere în urmă, care este anihilată prin însemnătatea și valoarea practică a ceea ce numim examen psihologic.

Ce ar trebui să vizeze examenul psihologic ?

În primul rând nivelul de manifestare a unor procese psihice, aptitudini sau trăsături ale personalității; apoi solicitările care intervin în jocul de fotbal și care trebuie să devină orientare și selecție sportivă precum și asistența psihologică cât mai eficient realizată pe parcursul preformării și formării sportive a viitorului campion.

Evaluarea psihologiei trebuie să aibă ca punct de plecare modelul jucătorului (ex.: modelul performerului care a atins culmi maxime - Hagi, Maradona, Ronaldo -, modelul copilului venit la prima selecție, modelul juniorului care trece prin toate etapele de formare, etc.).

Antrenorul și micul fotbalist desfășoară împreună o activitate care are în vedere un ideal care trebuie atins pentru a se realiza astfel prerogativele marii performanțe.

Acest ideal este pentru antrenor și mai ales pentru sportiv MODELUL, care trebuie studiat în profunzime, reprodus și imitat (pe cât posibil) și mai apoi depășit. Psihologia ne oferă o mulțime de modele, de obicei individuale, cu scopul de a se crea condițiile care favorizează inițierea și perfecționarea, dirijând modelul pregătirii și încercând în acest mod atingerea marii performanțe.

Importante sunt profilele psihologice (psihografiile) care studiază modelele de lucru, formele de reglare complexă și personală a comportării sportivului.

Spre exemplu, un examen psihologic general pentru cunoașterea factorilor personalității la un junior de 14 ani ar trebui să cuprindă:

1. orientare-vigilență
2. memorie
3. inteligență
4. psihomotricitate
5. echilibru afectiv
6. atitudini
7. aptitudini
8. temperament
9. caracter
10. motivație.

Pentru realizarea examenului psihologic general, privind cunoașterea factorilor personalității, putem folosi ca metode de lucru observația, convorbirea psihologică, analiza activității și relatări de la cei care cunosc sportivul, teste și tehnici curente de laborator, sociometrie pentru statutul social.

Examenul psihologic se poate extinde și la evaluarea atenției, gândirii,



Scanned with OKEN Scanner

afectivității, voinței, temperamentului, caracterului etc. (spre exemplu voința presupune hotărâre, scop, curaj, perseverență, stăpânire de sine etc., toate trecute pe desfășurător, analizate și notate după un anumit punctaj).

Un model de evaluare psihosportivă (anamneză psihologică) ar fi următorul, aplicabil pentru cunoașterea copiilor și juniorilor:

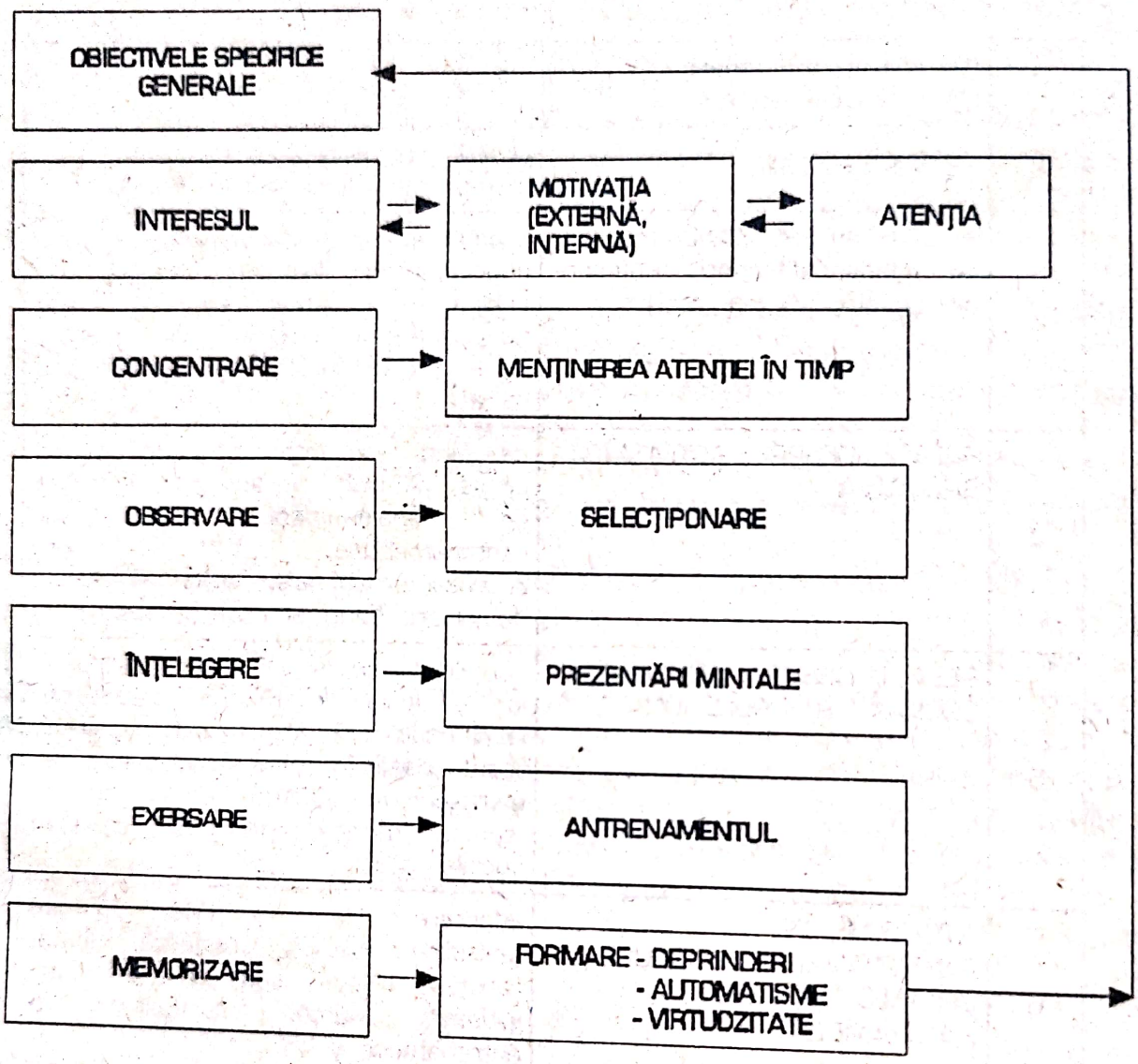
| | | |
|---|---|---|
| 1 | Numele și prenumele:<br>Data și locul nașterii: | |
| 2 | PSIHOPATOLOGIE | posibile boli psihice, ereditare - mama, tata, frați, surori, bunici |
| 3 | RELAȚII INTERUMANE (colegi de echipă, antrenori, profesori din școală, prieteni etc.) | acceptarea sarcinilor (sau neacceptarea lor) la școală, în echipă, aprecierea (sau neaprecierea), colegilor din echipă, de la școală, are prieten-prietenă sau nu are |
| 4 | RELAȚII DESPRE ACTIVITATEA SPORTIVĂ | de când face fotbal organizat, la ce grupă, ce club, ce antrenor, condițiile de antrenament, de joc, cantonamentele, turnee interne-internaționale, loturi naționale de juniori, titluri sportive |
| 5 | RELAȚII DESPRE ACTIVITATEA SOCIALĂ ȘI PROFESIONALĂ | numele tatălui și al mamei, profesiile lor și locul de muncă, frați-surori, locul unde este elev (școală generală, liceu), clasa în care este, preocupări extrasportive (lecturi, film), pasiuni (sport, muzică, filatelie), condițiile sociale acasă |
| 6 | ATITUDINE ÎN ANTRENAMENTE, JOCURI OFICIALE-AMICALE, RANDAMENT | adaptare la sarcinile primite (atitudine pozitivă, negativă, lentă, rapidă), dispus sau nu la efort, inițiativă, voință, manifestare în antrenament și joc |
| 7 | SPORTIVITATE (FAIR-PLAY) | atitudine corectă în antrenamente și jocuri, disciplinat sau nu, agresiv-pozitiv, agresiv-negativ, respect față de antrenor (antrenori), colegi de echipă, adversari, conducători, părinți) |
| EVALUARE<br>(considerații, aprecieri, concluzii, propuneri, recomandări)<br><br>PSIHOLOG ANTRENOR | | |



Scanned with OKEN Scanner

După Victor Stănculescu, obiectivele specifice generale privind factorul psihologic, apar conform schemei de mai jos:

**FACTORUL PSIHOLOGIC**




Un alt chestionar propus de Victor Stănculescu este cel de mai jos, cu mențiunea că antrenorii de copii și juniori pot să-l îmbunătățească și chiar să-l readapteze.



Scanned with OKEN Scanner

## CHESTIONAR PSIHO-SOCIO-PROFESIONAL ŞI SPORTIV PENTRU CUNOAŞTEREA TINERILOR FOTBALIŞTI

1. Numele şi prenumele;
2. Anul naşterii şi locul;
3. Părinţii: profesia, studiile, funcţiile, salariul (pentru mamă şi tată);
4. Fraţi: vârsta, profesiunea, dacă-l ajută pe jucător, dacă locuiesc împreună;
5. Adresa unde locuieşte, numărul de telefon, numărul camerelor, cu cine stă;
6. Dacă jucătorul are cameră separată sau cu cine stă ?
7. De ce a venit să joace fotbal la echipa clubului, asociaţiei ?
8. Care sunt cei mai buni 3 jucători din echipă ?
9. Care sunt cei mai slabi 3 jucători din echipă ?
10. Cine merită să fie căpitanul echipei ?
11. Care sunt cei mai buni 3 jucători "PRIETENI" din echipa noastră ?
12. Care sunt cei 3 jucători cu care nu ai vrea să joci în echipă ?
13. Avem la clubul nostru cele mai bune condiţii pentru a realiza performanţe înalte în fotbal ?
14. Ce propuneţi pentru ca clubul nostru să devină un important centru fotbalistic din ţară ?
15. Care sunt calităţile unui fotbalist de mare importanţă ?
16. Care sunt cele mai bune 3 calităţi ale dumneavoastră, numiţi-le în ordinea importanţei de la 1 la 3 ?
17. Care sunt cele trei deficienţe importante ale dumneavoastră ? Numiţi-le de la 1 la 3, în ordinea celor mai mari !
18. Ce calităţi importante aţi vrea să aibă sau cum aţi vrea voi să fie antrenorul vostru ?
19. Vă emoţionaţi la începutul sau pe parcursul jocului şi cum ?
20. Numiţi ordinea calităţilor dumneavoastră: 1. îndemânarea, 2. viteza, 3. forţa şi 4. rezistenţa. Puneţi sub fiecare ordinea pe care o preferaţi !
21. Care este calitatea "ta" cea mai importantă cu care te evidenţiezi în jocul de fotbal ?
22. Dar deficienţa nr. 1 datorită căreia nu eşti cel mai bun fotbalist ?
23. Ce-ţi propui când intri pe terenul de fotbal, dar în timpul jocului ?
24. Ce spui şi mai ales ce faci când un coechipier greşeşte o pasă ?
25. La ce divizie crezi că vei juca când vei ajunge la seniorat ?
26. Ce crezi, echipa noastră va câştiga campionatul ?
27. Care este echipa cea mai bună din Divizia Naţională ?
28. Care este echipa la care vrei să joci la seniorat ?
29. Ce profesiune vrei să alegi după terminarea şcolii ?
30. Tatăl a jucat fotbal ? Îi place fotbalul ? Vine la stadion ?
31. Care este postul din echipă care îţi place cel mai mult ?
32. Doriţi să jucaţi până la terminarea junioratului sau vreţi să vă transferaţi înainte de terminarea junioratului la altă echipă de fotbal ? ...

Lista întrebărilor este proporţională cu interesul antrenorilor de a



Scanned with OKEN Scanner

cunoaște elevii și situația lor familiară, socială, școlară, fotbalistică cât mai profund, cât mai multilateral !

**NOTĂ**

- antrenorii vor avea grijă ca sportivii lor să scrie răspunsurile pentru fiecare din întrebări;
- se analizează fiecare întrebare pentru toți elevii-jucători pentru a se afla situația echipei pentru o singură probă, problemă, situație;
- și sigur, se va face o analiză factorială, pentru a controla dacă jucătorii sunt sinceri, dacă întrebările confirmă, dacă apar concluzii pe care antrenorul le-a controlat în practica sa curentă !

După cum observăm, este vorba de o apreciere și evaluare psiho-socio-profesională și sportivă a tânărului fotbalist (10-18 ani), pentru cunoașterea cât mai exactă a acestuia, a defectelor și calităților pe care ei singuri și le evidențiază. Este de reținut faptul că se mizează în primul rând pe sinceritatea tânărului fotbalist.

Adrian Dragnea propune chestionarul MV, de evaluare motivațională privind atitudinea față de pregătire și competiție. El poate fi aplicat oricărei ramuri sportive, deci și fotbalului. La nivel de juniori mari (18 ani) acest chestionar ne oferă date suplimentare privind capacitatea de înțelegere a antrenamentului și jocului, a viitorului fotbalistic privit prin prisma profesionismului sau amatorismului celui care va ajunge (sau nu) un mare jucător.

**CHESTIONAR MV**

Notă: Acest chestionar a fost întocmit cu scopul de a cerceta motivele sportivilor față de activitatea de pregătire și competițională. Răspunsurile la chestionar sunt strict confidențiale, motiv pentru care vă rugăm să răspundeți sincer. Nu există răspunsuri bune și răspunsuri greșite și din acest motiv încercuiți răspunsul care considerați că vi se potrivește și evitați pe cât posibil răspunsurile nedecise.

1. În antrenamente prezența colegilor de echipă (grupă)mă stimulează dacă sunt:
   a. simpatici;
   b. mai valoroși ca mine;
   c. egali ca valoare;
   d. inferiori;
   e. antipatici;
   f. indiferenți.
2. Mă pregătesc în antrenamente deoarece acestea sunt pentru mine:
   - o plăcere: a. întotdeauna;
     b. uneori;
     c. niciodată.
   - o obișnuință: a. întotdeauna;
     b. uneori;



Scanned with OKEN Scanner

c. niciodată.

3. În antrenamente mă pregătesc pentru a-i învinge pe alții:
   a. întotdeauna;
   b. uneori;
   c. niciodată.

4. Mă pregătesc pentru a depăși propriile execuții tehnico-tactice fără a ține seama de performanțele altora:
   a. întotdeauna;
   b. uneori;
   c. niciodată.

5. Sunt mai satisfăcut când obțin un succes după un efort greu care mă solicită dacât dacă fac un efort ușor.
   a. întotdeauna;
   b. uneori;
   c. niciodată.

6. Prefer să am câștiguri materiale mai reduse, dar să-mi fie recunoscută valoarea de către public, coechipieri, presă etc.
   a. întotdeauna;
   b. uneori;
   c. niciodată.

7. Lucrez cu mai multă plăcere exercițiile pe care le aleg eu decât cele stabilite de antrenor.
   a. întotdeauna;
   b. uneori;
   c. niciodată.

8. Consider că fotbalul poate fi practicat pentru:
   a. plăcere și câștig;
   b. câștig și poziție socială;
   c. plăcere și glorie;
   d. glorie și câștig.

9. Statutul de jucător profesionist este un avantaj:
   a. întotdeauna;
   b. uneori;
   c. niciodată.

10. În jocurile cu miză mare la care particip randamentul este superior:
   a. de fiecare dată;
   b. la unele concursuri;
   c. niciodată.



Scanned with OKEN Scanner

11. Numele și prenumele:.....
Vîrsta: .....
Clubul:.....
Grupa de instruire: .....
Antrenor:.....

Testul POMS (Adrian Dragnea) ne permite ca pe baza unor sentimente umane, să aflăm prin intermediul răspunsurilor sportivului, cauzele care au generat o victorie sau o înfrângere, un antrenament reușit sau nu, raportat evident la psihicul individului. Nu este neapărat nevoie să beneficiem de un anumit punctaj - deși el există! - pentru a trage singuri anumite concluzii. Putem foarte clar să aflăm de ce jucătorul X s-a comportat mai mult decât modest la jocul pierdut cu echipa Y ! Sau de ce a jucat excelent !

TESTUL POMS

NUME DATA
SEX M / F

Mai jos este o listă de cuvinte care descriu sentimente umane. Citiți-le cu atenție pe toate. Apoi încercuiți cifra din dreapta care corespunde răspunsului ce descrie cel mai bine CUM V-AȚI SIMȚIT ÎN CURSUL SĂPTĂMÂNII TRECUTE, INCLUSIV AZI.

0 = deloc
1 = puțin
2 = moderat
3 = destul de mult
4 = extrem de mult



Scanned with OKEN Scanner

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | Prietenos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 23 | Nedemn | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 45 | Disperat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 02 | încordat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 24 | Dușmănos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 46 | Leneș | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 03 | Supărat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 25 | Înțelegător | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 47 | Răzvrătit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 04 | Istovit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | Stânjenit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 48 | Neajutorat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 05 | Nefericit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 27 | Neastâmpărat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 49 | Plictisit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 06 | Cap limpede | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 28 | Incapabil de concentrare | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 50 | Consternat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 07 | Vesel | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 29 | Obosit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 51 | Atent | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 08 | Confuz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 30 | Util | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 52 | Înșelat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 09 | Necăjit de cele întâmplate | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 31 | Enervat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 53 | Furios | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Șubred | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 32 | Descurajat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 54 | Eficient | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Neatent | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 33 | Indignat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 55 | Încrezător | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Supărăcios | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 34 | Nervos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 56 | Foarte vioi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Grijuliu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 35 | Însingurat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 57 | Impulsiv | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Trist | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 36 | Nenorocit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 58 | Neînsemnat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Activ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 37 | Zăpăcit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 59 | Neglijent | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Iritabil | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 38 | Optimist | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 60 | Fără griji | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Morocănos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 39 | Înverșunat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 61 | Îngrozit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Melancolic | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 40 | Epuizat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 62 | Vinovat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Energic | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 41 | Îngrijorat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 63 | Viguros | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Temător | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 42 | Gata de luptă | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 64 | Nesigur | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Fără speranță | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 43 | Binevoitor | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 65 | Extenuat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Relaxat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 44 | Sumbru | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**ASIGURAȚI-VĂ CĂ AȚI RĂSPUNS LA TOATE ÎNTREBĂRILE !**

Testul ILLINOIS - este un test de anxietate, care cuprinde întrebări (declarații) referitoare la felul cum se simt jucătorii în timpul meciului, dar și înainte începerii acestuia.

Se va alege unul dintre răspunsurile care corespund sportivului (el alege și face un X în pătratul corespunzător opțiunii).

| | | Foarte rar | Câteodată | Adesea |
|---|---|---|---|---|
| 1. | A concura împotriva altora este plăcut din punct de vedere social. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 2. | Înainte de concurs (meci) mă simt neliniștit. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 3. | Înainte de concurs (meci) îmi este teamă că nu mă voi prezenta corespunzător. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 4. | Îmi dau seama că în concurs sunt un bun competitor. | A☐ | B☐ | C☐ |



Scanned with OKEN Scanner

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. | Când concurez (joc) mă tem că aș putea face greșeli. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 6. | Înainte de concurs (de a intra pe teren) sunt calm. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 7. | Să marchezi un gol (punct) este important în concurs sau meci. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 8. | Înainte de concurs (meci) am o senzație de greață în stomac. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 9. | Înainte de concurs (meci) observ că inima îmi bate mai rapid decât de obicei. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 10. | Îmi place să joc în meciuri (să particip la concursuri) care solicită o energie fizică considerabilă. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 11. | Înainte de concurs mă simt relaxat. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 12. | Înainte de a intra pe teren (de a concura) sunt nervos. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 13. | Sporturile de echipă sunt mai excitante (solicitante) decât cele individuale. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 14. | Devin nervos dorind să încep jocul. | A☐ | B☐ | C☐ |
| 15. | Înainte de a concura (de a participa la joc) devin de obicei încordat. | A☐ | B☐ | C☐ |

Testul ILLINOIS ne va permite să aflăm o multitudine de cauze legate de starea de start, de modul cum privește jucătorul un meci amical sau oficial, teama față de adversar (care este probabil mai bun, mai puternic, are "faimă" etc.), siguranța sau nesiguranța în forțele proprii, dorința înscrierii unui gol în poarta adversă. Aceasta deoarece întrecerea sportivă oferă cea mai spectaculoasă manifestare a variației tensiunii psihologice. Apropierea jocului provoacă în mod reflex o modificare a tensiunii, în sens pozitiv sau negativ, direcția fiind determinată de nivelul de aspirații, modul în care sportivul consideră că-și va atinge scopul propus și desigur, condițiile concrete ale organizării acestuia.



Scanned with OKEN Scanner

Variația stărilor psihice în cursul aceleiași zile - ziua jocului - este deosebit de manifestă, încordarea maximă fiind întîlnită, de regulă, cu cîteva minute înainte de începerea întrecerii.

Unul dintre cei mai importanți factori ai personalității îl reprezintă temperamentul. Și pentru temperament putem întocmi o fișă de observație, aplicabilă tuturor vârstelor cuprinse între 8 și 18 ani, cu scopul de a evalua pe plan psihologic cât mai corect acest factor al personalității.

După M. Epuran temperamentul "reprezintă latura dinamico-energetică a personalității, exprimându-se prin rapiditatea sau încetineala desfășurării proceselor psihice, rezistență la efort și la stres, prin echilibrul și dinamica proceselor afective".

Primul care a descris mecanismul fiziologic al temperamentului a fost I. P. Pavlov, care a demonstrat că la baza manifestărilor temperamentale stau procesele de excitație și inhibiție de la nivel cortical. Acestea sunt:

1. forța
2. echilibrul
3. mobilitatea proceselor nervoase superioare.

Din combinarea acestor trei particularități apar cele trei tipuri temperamentale:

A. COLERIC
B. SANGUIN
C. FLEGMATIC
D. MELANCOLIC.

Abordarea fiecăruia o consider absolut necesară în ideea cunoașterii mai aprofundate a sportivului aflat în instruire, clasificării în categoria únuia din cele patru tipuri de bază, și evident când este cazul realizarea individuală a antrenamentului sau a unei părți din antrenament.

A. TIPUL COLERIC puternic, neechilibrat, excitabil, pe plan psihic se evidențiază prin rapiditatea mișcărilor, rapiditate verbală, lipsa echilibrului în manifestările afective și comportamentale. Colericul gândește rapid, este exploziv și impetuos. El dorește să domine, are ca să spunem într-un anumit fel "toane", este agitat și superficial în multe lucruri pe care le face. Îl putem cataloga adeseori ca "împrăștiat".

B. TIPUL SANGUIN puternic, echilibrat, mobil, este vioi în mișcări, adaptându-se foarte bine la diferite situații (inclusiv cele noi), este stăpân pe el, sociabil, reacționează rapid, având o capacitate de efort mare, îi place să conducă și să dirijeze, creativitatea (nu numai în joc) este pregantă la el , tenacitatea îl caracterizează în multe momente dificile.



Scanned with OKEN Scanner

C. TIPUL FLEGMATIC puternic, echilibrat, inert, este lent în mișcări și mai ales exprimare, stăpân pe stările sale afective, dovedește o mare stăpânire de sine în majoritatea situațiilor mai mult sau mai puțin delicate. În viața de zi cu zi este un "ordonat", chibzuit și meticulos în ceea ce face. Flegmaticul este stabil în sentimente, fiind tenace în a urmări realizarea unui anumit obiectiv.

D. TIPUL MELANCOLIC din punct de vedere al sistemului nervos este un tip slab, având dezvoltată o sensibilitate deosebită. El este foarte rezervat, caracterizat de multe ori ca "nesociabil". Melancolicul are o liniște interioară, dar îi lipsește încrederea în forțele proprii, fiind lipsit de energie și inițiativă în acțiunile pe care le întreprinde. Este ceea ce numim un "timid".

În schema de mai jos sunt prezentate tipurile temperamentale (după I.P.Pavlov).

| Caracteristici ale sistemului nervos | Tipuri de sistem nervos central descrise de Pavlov | | | |
|---|---|---|---|---|
| | TIP PUTERNIC | | | TIP SLAB |
| FORȚĂ | LINIȘTIT | VIOI | IMPETUOS | slab |
| | puternic | puternic | puternic | |
| ECHILIBRU | echilibrat | echilibrat | dezechilibrat excitabil | dezechilibrat inhibat |
| MOBILITATE | inert | mobil vioi | mobil vioi | vioi pasiv |
| | FLEGMATIC | SANGVIN | COLERIC | MELANCOLIC |
| | TIPURILE DE TEMPERAMENT DESCRISE DE HIPPOCRATE | | | |

Trebuie specificat că, în viața de zi cu zi, întâlnim foarte rar ceea ce numim "tipuri temperamentale pure", oamenii prezentând cel mai adesea combinații ale tipurilor de temperament.

Pentru a veni în sprijinul antrenorilor voi prezenta în continuare ghidul de identificare a temperamentului, elaborat de BELOV, care prezintă principalele trăsături caracteristice ale diferitelor tipuri temperamentale. În acest sens antrenorul poate bifa acele trăsături care se potrivesc cel mai bine sportivului aflat în instruirea sa.

I. COLERIC (puternic - excitabil - mobil)

1. Fără astâmpăr, agitați.
2. Impulsivi, irascibili.
3. Nerăbdători.
4. Aspri și sinceri în relațiile cu oamenii.
5. Hotărâți și plini de inițiativă.
6. Încăpățânați.



Scanned with OKEN Scanner

7. Ingenioși în discuții.
8. Lucrează în salturi.
9. Înclinați spre risc.
10. Neranchiunoși, nesupărăcioși.
11. Vorbesc repede, cu pasiune și intonație.
12. Înclinați spre acțiuni hazardate.
13. Scandalagii și agresivi.
14. Neîngăduitori față de lipsuri.
15. O mimică expresivă.
16. Capabili să gândească și să găsească soluții rapide.
17. Năzuiesc spre nou.
18. Fac mișcări violente, bruște.
19. Perseverenți în realizarea scopului propus.
20. Își schimbă brusc dispoziția.

II. SANGUIN (puternic - echilbrat - mobil)
1. Veseli, optimiști.
2. Energici și întreprinzători.
3. Nu duc un lucru la bun sfârșit.
4. Înclinați să se supraaprecieze.
5. Capabili să sesizeze noul.
6. Nestatornici în interese și înclinații.
7. Suportă ușor neplăcerile și eșecurile.
8. Se adaptează ușor la diferite împrejurări.
9. Manifestă receptivitate față de nou.
10. Se calmează ușor cînd le scade interesul pentru activitate.
11. Se deprind ușor cu o muncă nouă.
12. Suportă greu monotonia, activitățile migăloase.
13. Comunicativi și serioși.
14. Răbdători și muncitori.
15. Vorbesc cu glas tare, repede, cu intonație, gesticulează.
16. Își păstrează calmul în situații limită.
17. Totdeauna sunt plini de viață.
18. Adorm și se trezesc ușor.
19. Se pripesc când trebuie să ia o hotărâre.
20. Tratează lucrurile cu superficialitate.

III. Flegmatic (puternic - echilibrat - inert)
1. Calmi, cu sânge rece.
2. Consecvenți și serioși în tot ce fac.
3. Prudenți și echilibrați.
4. Știu să aștepte.
5. Tăcuți.
6. Vorbesc calm, cu opriri, fără mimică.
7. Suportă ironiile la adresa lor.
8. Nu-și cheltuiesc forțele inutil.



Scanned with OKEN Scanner

9. Respectă cu strictețe un anumit regim de viață.
10. Își reprimă ușor pornirile.
11. Sunt puțin sensibili la laude și mustrări.
12. Constanți în relații și interese.
13. Se încadrează lent într-o activitate nouă.
14. Egali în raporturile cu cei din jur.
15. Punctuali și ordonați.
16. Se adaptează greu la o situație nouă.
17. Sunt inerți, greoi, indiferenți.
18. Știu să se stăpânească.
19. Își controlează pornirile.
20. Duc până la capăt o treabă începută.

IV. Melancolic (slab)

1. Timizi.
2. Se pierd cu firea în relațiile cu necunoscuții.
3. Dificultăți în stabilirea relațiilor.
4. Neîncrezători în propriile forțe.
5. Suportă ușor singurătatea.
6. Deprimați și dezorientați după eșec.
7. Au tendința de a se închide în sine.
8. Obosesc repede.
9. Vorbesc încet și rar, până la șoaptă.
10. Se adaptează greu la caracterul interlocutorului.
11. Foarte impresionabili.
12. Exagerat de receptivi la laude și dojeni.
13. Exigenți față de ei și față de cei din jur.
14. Predispuși la suspiciune și neîncredere.
15. Foare sensibili.
16. Foarte vulnerabili.
17. Închiși și necomunicativi, nu-și împărtășesc gândurile.
18. Nu prea activi și fricoși.
19. Foarte docili.
20. Tind să stârnească compasiunea celor din jur.



Scanned with OKEN Scanner

Plecând de la ghidul de identificare a temperamentului elaborat de Belov, vă propun o FIȘĂ DE OBSERVAȚIE ȘI RECUNOAȘTERE A TRĂSĂTURILOR TEMPERAMENTALE, după modelul de mai jos:

Nume și prenume..... Data: .....
Grupa de instruire: .....
Antrenor, Instructor: .....

| Nr. crt. | Tipul de temperament | Modul de exprimare | Caracteristici ale tipului temperamental | Concluzii, propuneri |
|---|---|---|---|---|
| 1 | FLEGMATIC | - calm, cu sânge rece<br>- ordonat<br>- împăciuitor<br>- lucrează în salturi<br>- înclinații spre risc<br>- meticulos<br>- ingenioși în discuții<br>- tolerant<br>- răbdător<br>- agresivi<br>- mișcări violente, bruște | - PUTERNIC<br>- ECHILIBRAT<br>- INERT<br><br><br>NTROVERTIT<br>(închis în el)<br>STABIL PSIHIC | |
| 2 | SANGUIN | - volubil, vioi<br>- vesel<br>- energic<br>- ager, perspicace<br>- aventuros<br>- nestatornic în interese<br>- creativ<br>- muncitori<br>- răbdători<br>- tenace<br>- plini de viață | - PUTERNIC<br>- ECHILIBRAT<br>- MOBIL<br><br><br>EXTROVERTIT<br>(deschis)<br>STABIL PSIHIC | |
| 3 | COLERIC | - agitat, agresiv, dominator<br>- nerăbdător, impulsiv, irascibil<br>- cu toane<br>- grosolan și nepăsător<br>- impetuos<br>- împrăștiat<br>- mimică expresivă<br>- gândesc și dezvolta soluții rapide<br>- perseverenți în realizarea scopului propus | - PUTERNIC<br>- EXCITABIL<br>- MOBIL<br><br><br>EXTROVERTIT<br>(deschis)<br>NSTABIL<br>PSIHIC | |
| 4 | MELANCOLIC | - timid<br>- pesimist<br>- rezervat<br>- obosește repede<br>- închis în sine<br>- receptiv la laude și dojeni<br>- nu prea activ și fricos<br>- vulnerabil<br>- fără încredere în el | SLAB<br><br><br>NTROVERTIT<br>(închis în el)<br>NSTABIL<br>PSIHIC | |



Scanned with OKEN Scanner

Testele și fișele de observare psihologică vin în sprijinul antrenorilor de copii și juniori în elaborarea unor strategii de lucru viitoare, având la bază constatarea anterioară sau prezentă.

Putem adapta și realiza studiul profilului psihologic la nivelul fiecărei grupe de vârstă. Vom cunoaște astfel personalitatea copilului (sau juniorului) privită evolutiv (copilărie, adolescență) la nivel individual sau de grup. Vom putea determina căile de dirijare a pregătirii psihice a sportivilor în concordanță cu obiectivele pe care ni le-am propus. Antrenorul sau instructorul va dobândi un plus de capacitate de conștientizare și autoeducație în studiul psihologiei sportive. În acest sens, este necesară o atitudine de bunăvoință, de acceptare a ideii că rezultatele nu apar imediat. Toți antrenorii, inclusiv începătorii, sunt de acord că psihologia este importantă, nu numai în antrenament cât mai ales în joc.

Este nevoie de un efort de informare, de cunoaștere, pe bază de studiu, dezbateri, analize. Există suficiente surse de documentare în problemele psihologiei sportului; adâncirea și adecvarea la realitate a celor aflate în cărți sau reviste se realizează cel mai bine prin analiza propriei activități, prin confruntarea teoriei cu practica, cu ceea ce a făcut bine fiecare antrenor.

Cu cât antrenorul este mai experimentat cu atât mai mult va reuși să descopere că multe din cele ce a făcut au o deplină corespondență cu tezele psihologiei.

În faza următoare valorificarea studiului și analizei va fi concretizată într-o sinteză personală, care va cuprinde legarea sistematizată a unor idei și fapte într-un "proiect" de utilizare mai conștientă, mai largă, mai încrezătoare a elementelor noi care au pătruns și s-au integrat în concepția de lucru a antrenorului.

## EVALUAREA PREGĂTIRII TEORETICE

Instruirea în domeniul antrenamentului sportiv trebuie înțeleasă ca un proces dirijat, în care cadrele de specialitate (antrenori, instructori, profesori), recurgând la metode și mijloace adecvate, influențează randamentul sportivilor potrivit anumitor obiective dinainte stabilite.

De ce m-am oprit la instruire ?

Deoarece instruirea nu se poate realiza cumulativ și în perspectivă - referirea vizând pregătirea copiilor și juniorilor - fără a porni cu baza, adică TEORIA.

Atitudinea înaintată a profesorilor și antrenorilor față de muncă se concretizează în promovarea cu curaj a noului, în îmbunătățirea continuă a metodelor de instruire și a organizării superioare a întregului proces instructiv-educativ, în susținerea opiniilor juste, precum și în ajutarea sistematică a cadrelor tinere în vederea perfecționării continue a metodelor și stilului lor de muncă.

Entuziasmul și optimismul în muncă al cadrelor de specialitate se



Scanned with OKEN Scanner

manifestă prin abnegația cu care luptă pentru asigurarea creșterii continue a indicilor de pregătire a celor cu care lucrează, prin tăria de caracter în învingerea greutăților, calm desăvârșit în aprecierea rezultatelor sportive, chiar dacă acestea, temporar, nu sunt favorabile.

Calitățile de voință și trăsăturile pozitive de caracter se concretizează în spiritul de inițiativă, stăpânire de sine, fermitate în toate ocaziile, ca și în aprecierea chibzuită a situațiilor și a rezolvării acestora etc. Aceste calități trebuie să însoțească munca profesorilor și antrenorilor mai ales în activitatea competițională, unde răspunderea față de randamentul sportivilor, dublată de tensiunea inerentă creată în jurul obținerii rezultatelor sportive, nu permite în nici un caz pierderea cumpătului, improvizația, teama de răspundere.

Pregătirea teoretică este o componentă a antrenamentului sportiv. După Ion Șiclovan pregătirea teoretică reprezintă "înarmarea sportivilor cu un sistem de cunoștințe de specialitate necesare cunoașterii scopului și sarcinilor acestei activități, a diferitelor aspecte ale pregătirii tehnice, tactice, fizice, precum și a prevederilor regulamentelor concursurilor".

Pregătirea teoretică se concretizează prin explicațiile și îndrumările date de antrenori în timpul antrenamentelor, aprecierile și concluziile ședințelor de pregătire și analiză a jocurilor, pe baza generalizării de către sportivi a experienței acumulate în procesul de pregătire și concursuri etc. Antrenorii insistă asupra lărgirii permanente a cunoștințelor sportivilor, deoarece cu cât nivelul pregătirii lor teoretice este mai ridicat, cu atât se măresc și posibilitățile acestora de a înțelege și interpreta, independent și creator, sarcinile ce le revin în procesul de instruire și concursuri.

Observăm de multe ori, nu numai la nivelul copiilor și juniorilor, că regulamentul nu este bine aplicat, uneori chiar cunoscut de către sportivi. De câte ori o aruncare de la margine este efectuată incorect ? De câte ori zidul nu se așează la distanța admisă de regulament în cazul executării unei lovituri libere din preajma careului, iar arbitrul de centru este nevoit să apeleze la cartonașul galben ? De câte ori, jucătorii protestează inutil în anumite momente ale jocului, căutând să-și facă singuri dreptate ? Exemplele sunt numeroase, ele întărind ideea că jucătorii trebuie să cunoască din punct de vedere teoretic regulamentul de joc, sarcinile și atribuțiile arbitrilor, disciplina individuală și de grup, fair-play-ul. Dar toate acestea nu se pot realiza decât printr-o bună pregătire teoretică, făcută în timp, și asimilată progresiv de către sportivi.

Pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică nu constituie componente independente ale antrenamentului sportiv, ele desfășurându-se într-o foarte strânsă legătură.

O "explozie" deosebită în ultimii '15 ani în fotbal, a avut-o studiul adversarului pe video. Aproape toate echipele au ajuns să-și studieze adversarul direct pe video, scopul fiind acela de a găsi punctele vulnerabile sau a contracara punctele forte ale acestuia. Exemplul este foarte elocvent, căci pregătirea tactică (ce și cum joacă adversarul) se întrepătrunde cu pregătirea teoretică (antrenorul explică jocul adversarului și tot el transmite sarcinile de joc și pe posturi).

De asemenea, în ultimii ani, au apărut casetele video cu un conținut



Scanned with OKEN Scanner

diversificat: jocul portarilor, jocul fundaşilor, al mijlocaşilor şi atacanţilor în zonele specifice de acţiune. Deosebit este specificul antrenării jucătorului pentru postul respectiv. Şi copiilor şi juniorilor li s-a oferit posibilitatea studierii ABC-ului fotbalistic mergnd până la faza trecerii la seniori, defalcat pe grupe de vârstă. Există casete video care au în conţinut numai studiul loviturilor libere sau al loviturilor de colţ, combinaţiile multiple care se fac la executarea acestora. Şi nu în ultimul rând, după fiecare Campionat Mondial, apar seturi cu înregistrările video ale tuturor jocurilor, casete cuprinzând concluzii statistice legate de posesia mingii, zonele de construcţie, zonele din care s-a marcat cel mai des, aspecte pozitive dar şi negative, aportul spectatorilor etc.

Concluzia este că pentru a ajunge la o bună exprimare practică (jocul), antrenorul de copii şi juniori trebuie să pună bazele unei bune pregătiri teoretice, începând cu regulamentul de joc şi terminând cu exemplificarea video. Între acestea două, drumul este extrem de lung, anevoios, satisfacţiile venind uneori foarte târziu.

Scanned with OKEN Scanner

# 7.7. TESTELE FIZICE ŞI TESTELE TEHNICE

TESTELE FIZICE ca denumire, înlocuiesc "probele şi normele de control" de acum cunoscute. De ce "teste" ? Fiindcă, am mai repetat, în aproape toate domeniile de activitate termenul test-testare a pătruns impetuos. Testul se referă la ceva sau la cineva, definiţia fiind dată de Asociaţia Internaţională de Psihotehnică: "Testul este o probă definită, implicând o sarcină de executat, identică pentru toţi subiecţii, cu tehnici precise pentru aprecierea succesului sau a eşecului, sau pentru notarea numerică a reuşitei". Tiberiu Ardeleanu defineşte testele ca "instrumente de lucru standardizate, cu valoare de model, elaborate pe cale experimentală, pentru evaluarea capacităţilor fizice ale subiecţilor aflaţi în aceeaşi situaţie (situaţii identice)".

Testele fizice s-au aplicat şi s-au dezvoltat ca urmare a studiilor asupra diferenţelor individuale, pentru a se delimita în acest mod rezultatele foarte bune faţă de cele bune sau mediocre (slabe). Constatările au relevat - prin date exacte - anumite momente şi etape referitoare la pregătirea sportivă.

TESTELE TEHNICE

Regretatul Ştefan Kovacs spunea că "în testul tehnic, oricât de simplu ar fi el, intervine, alături de metru şi cronometru, mingea şi manevrarea ei, ceea ce îi conferă alte dimensiuni. Fotbalul este dependent în special de controlul mingii, de deprinderile tehnice. În consecinţă viitorul va fi al TESTELOR TEHNICE în care pregătirea fizică specifică se va îmbina cu tehnica individuală"

Plecând de la aceste aspecte, trebuie reţinut că testele tehnice nu fac decât să verifice gradul de pregătire al jucătorilor, progresul pe care aceştia îl fac de la o etapă la alta, incluzând aici chiar stagnarea sau regresul.

Caracteristicile fundamentale ale testelor sunt identice cu cele ale oricărei examinări obişnuite, cu deosebirea că ele sunt organizate după anumite metode şi reguli, astfel încât să poată măsura aptitudinile care constituie factorii semnificativi ai comportamentului sportiv. În decursul timpului s-au descoperit noi metode care permit ca testele să devină instrumente de măsură mai sigure decât orice alte mijloace pe care le putem avea la îndemână. Precizia acestor teste este, de altfel, comparabilă cu aceea a celor mai bune metode care există; pe lângă aceasta., ele oferă posibilitatea de a face un tip de analiză a aptitudinilor, care nu poate fi făcută satisfăcător prin nici unul din celelalte mijloace.

În ultimii ani, s-a renunţat, cu destulă uşurinţă, la trecerea testelor tehnice (probe de control tehnice) de către grupele de copii şi juniori din centrele de pregătire de pe lângă cluburi şi de către cluburile sportive şcolare. Chiar echipele divizionare (seniori D.N., div. A şi B) nu mai trec testele tehnice şi fizice.

Reconsiderarea lor, mai ales la nivelul copiilor şi juniorilor, este o necesitate. Atât selecţia cât şi instruirea la copii şi juniori trebuie să aibă la bază un set complet (baterii) de teste tehnice şi fizice.



Scanned with OKEN Scanner

Ştefan Kovacs admite că:

1. "testul tehnic cuprinde caracteristica dominantă generală a fenomenului: fizic, tehnic, psihologic"

2. "proba înseamnă precizarea exactă a actului: probă de viteză, menţinerea mingii cu capul în aer prin lovituri succesive"

3. "norma' care înseamnă rezultatul exprimat în timp şi spaţiu".

Nicolae Petrescu consideră că în viitor selecţia micilor fotbalişti pentru fotbalul de preformanţă se va face şi prin intermediul unor temeinice analize neuropsihice, eliminând în acest mod întâmplarea şi pierderea timpului (zile, luni, ani) cu cei care n-au talent şi chemare pentru "sportul rege".

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 8

## INDIVIDUALIZAREA ANTRENAMENTULUI. ANTRENAMENTUL INDIVIDUAL.

Literatura sportivă, inclusiv cea de specialitate, oferă numeroase definiții privind individualizarea antrenamentului.

"Individualizarea antrenamentului este o activitate metodico-științifică specială de tratare a sportivilor în funcție de particularitățile individuale și de cerințele specifice ale ramurii sportive." (Leontina Mircescu, Victor Cojocaru).

Antrenamentul individualizat se poate realiza în patru forme de lucru:

1. în cadrul antrenamentului colectiv, când se poate lucra concomitent cu doi sau mai mulți sportivi;
2. în cadrul antrenamentului individual supravegheat de către antrenor;
3. în cadrul antrenamentului individual independent, când sportivul lucrează singur, având sau nu sarcini trasate de antrenor;
4. în cadrul antrenamentului combinat (când sportivul realizează individualizarea prin combinarea primelor 3 forme).

Individualizarea antrenamentului urmărește modelarea procesului de instruire sportivă în funcție de particularitățile spotivului și de efortul specific în vederea obținerii performanțelor maxime.

Individualizarea (conform tabelului de mai jos) se realizează prin:

| PARTICULARITĂȚI POZITIVE | INDIVIDUALIZARE | PARTICULARITĂȚI NEGATIVE |
|---|---|---|
| 1. DEZVOLTARE | ← | 1. PREVENIRE |
| 2. INSTRUIRE | | 2. FRÂNARE |
| 3. EDUCARE | | 3. DESCREȘTERE |
| 4. CREȘTERE | | 4. ÎNLĂTURARE |
| 5. PERFECȚIONARE | | 5. CORECTARE |
| 6. ARMONIZARE | | 6. NEMOTIVARE |
| 7. MOTIVARE | → | 7. DEMOBILIZARE |

Principiul individualizării rămâne viabil, chiar dacă actualmente standardizarea conținutului pregătirii l-a eliminat (parțial, aș spune) dintr-un prim-plan în care se afla. Pentru a realiza individualizarea antrenamentului,



Scanned with OKEN Scanner

trebuie să deținem date despre modul de reacție al sportivului la solicitări (eforturi). Solicitările s-ar referi la situațiile din jocuri amicale și oficiale, din antrenamente, de după antrenamente, dinaintea, din timpul jocului și de după joc.

Individualizarea poate fi utilă pentru specializarea pe posturi, care nu se poate realiza prin antrenamente comune. De asemenea, putem dezvolta, perfecționa sau lichida lipsurile. Dar adevăratul sens al individualizării antrenamentului este: cunoașterea complexă și completă a particularităților sportivului și antrenarea lui pentru performanță folosind metode și mijloace adaptate atât particularităților, cât și cerințelor jocului de fotbal. Individualizarea se poate efectua în forme diferite, de la cea mai simplă până la cea mai avansată, trecând prin etape succesive până la aplicarea totală a antrenamentului individualizat, folosind metodele cele mai avansate.

Fără a discuta mijloacele necesare realizării antrenamentului individual, consider absolut necesare câteva observații cu caracter general. Antrenamentul individual cere o atenție deosebită, mai ales în privința organizării și folosirii raționale a timpului.

Tendința în viitor pare a fi aceea de a avea atleți din ce în ce mai polivalenți și totali; este totuși necesar a se subîmpărți jucătorii în 4 roluri pe care le îndeplinesc în teren: atacanți, apărători, mijlocași și portari. Ei au funcții de joc care îi obligă să-și folosească în măsură diferită capacitățile fizice. Aceasta înseamnă că, pe de-o parte e necesară individualizarea nevoilor de mișcare și de utilizare a mecanismelor de producere a energiei specifice fiecărui post, iar pe de altă parte trebuie programate și evaluate antrenamentele în funcție de aceste obiective.

Ca exemplu, antrenamentul specific al portarului este modelul clasic. El se realizează săptămânal, o dată sau de mai multe ori, în funcție de obiectivele stabilite, perioada de pregătire (precompetițională sau competițională), locul de antrenament (pe teren propriu, în cantonament la munte) etc. Funcția pe care acesta o are în echipă - aceea de a apăra poarta pentru a nu fi înscris vreun gol de către adversari - îi atribuie și un anumit rol de îndeplinit. El trebuie să fie vigilent, atent, să posede reflexe, să degajeze precis, să iasă la (pe) centrări, să blocheze adversarul scăpat singur spre poartă cu mingea la picior, să sară și să prindă mingile înalte, să pareze pe cât posibil loviturile libere sau loviturile de pedeapsă. Toate aceste aspecte - parțial enumerate - se antrenează! Pe lângă antrenamentul colectiv, cel individual dă acea notă în plus: siguranță, calm, decizie, intervenții salutare.

La seniori, tot timpul se simte nevoia de a completa, corecta, perfecționa, doza sau grada pregătirea individuală pentru a obține un maximum de randament. La antrenament individualizat se recurge îndeosebi în următoarele situații:

- când unii jucători strică omogenitatea, nivelul sau coeziunea echipei;
- când unii jucători nu dau randamentul maxim care se așteaptă de la ei;
- când apare o tulburare a gradului de antrenament sau de sănătate;
- când unii jucători sunt sancționați disciplinar și revin, după o anumită



Scanned with OKEN Scanner

perioadă de suspendare, în echipă. Același lucru este valabil și pentru accidentări, recuperări morfo-funcționale, etc.

Nicolae Petrescu în "Carte pentru fotbaliștii de mâine" consideră individualizarea ca o "metodă de menținere a formei sportive printr-o dozare justă", în care lucrul cu volum și intensități diferite este adaptat eforturilor maximale.

Tot Nicolae Petrescu concluzionează:

"Sunt convins că nu poți să schimbi organismul prea mult, cu toată individualizarea antrenamentului. Individualizarea antrenamentului ne ajută însă prin faptul că, știind cum să dozăm efortul individual, putem să aplicăm un număr mai mare de exerciții tehnico-tactice, ceea ce contribuie la progres în acest sens."

Să ne oprim puțin și să analizăm cele 4 roluri fundamentale pe care le îndeplinesc jucătorii în teren:

1. PORTARUL:

Mai mult decât oricine altcineva trebuie să execute sărituri și salturi atât pe câte un picior cât și pe amândouă, de pe loc și din mișcare. Alergările sunt foarte scurte și aproape întotdeauna este vorba de sprinturi. El trebuie să-și controleze corpul în aer, executând întoarceri, răsuciri, aplecări, în multe situații devenind acrobat în ceea ce face.

Portarul este:

a. ultimul apărător: apără spațiul porții în spatele tuturor apărătorilor, fiind ultima lor speranță;

b. primul apărător: plasat, în fazele de atac, la 16-20 m, oprind contraatacul adversarului;

c. primul atacant: lansează contraatacul propriu și poate avea astfel contribuții la realizarea unui gol.

Un portar bine pregătit și dotat cu aptitudinile necesare poate decide uneori soarta unui joc. Se știe că oricât de bine ar fi pregătită o echipă de fotbal și oricâți jucători de valoare ar cuprinde, nu va putea obține rezultate la înălțimea pregătirii și a valorii sale dacă nu va beneficia și de ajutorul unui portar valoros, bine antrenat.

Dimpotrivă, un portar slab, nesigur în acțiuni, nervos, care primește goluri "gratuite", are o influență negativă asupra întregii echipe. Jucătorii devin nervoși și nesiguri, își pierd încrederea și elanul și, în cele din urmă, renunță la luptă.

Marile echipe, atât cele de club cât și cele naționale, au avut întotdeauna eroii lor în persoana unor portari celebri, de mare valoare (Lev Iașin, Banks, Schumacher, Sarti, Voinescu, N. Răducanu, S. Lung, etc.).

Revenind, portarul trebuie să asocieze aptitudinile de anticipare motorie cu calitățile de promptitudine (reacția de răspuns). Un șut puternic, deviat, când portarul revine și cu un reflex deosebit respinge mingea peste (pe lângă) poartă, este elocvent ca exemplu.

Este interesant de subliniat ritmicitatea acțiunilor portarului.



Scanned with OKEN Scanner

Este vorba, în aproape toate intervențiile sale, de mișcări pregătitoare care conduc către acțiunea esențială: "parada", cea care cere o concentrare cu totul particulară și foarte diferită de cea a celorlalți fotbaliști. Portarul, în clipa imediat înaintea "paradei" și în timpul intervenției propriu-zise la minge, trebuie să atingă nivelurile maxime de concentrare. Acest fapt este esențial și trebuie considerat astfel și în cadrul ședinței de antrenament, astfel încât ritmul antrenamentului, chiar al unuia dedicat calităților fizice, să corespundă acestei cerințe.

Privind capacitățile legate de pregătirea fizică, portarul va trebui să-și dezvolte cu maximă sârguință puterea (power). Așadar antrenamentul de forță, rapiditate și elasticitate va fi o constantă. Rezistența nu este determinantă pentru acest rol; ea va fi deci activată indirect prin repetarea mișcărilor tehnice specifice. În plus se mai poate recurge la scăderea timpilor de recuperare între serii, propunând astfel cu adevărat intervale de antrenament specifice, circuite de forță și circuite acrobatice.

Pentru a realiza antrenamentul individual al portarului, plecând de la ceea ce "el face în spațiul său de manevră" trebuie să dezvoltăm:

1. viteza de reacție, manifestată la acesta prin reflexele deosebite, de care vorbeam anterior;
2. rezistența specifică (plonjoane, sărituri, ieșiri pe (la) centrări, prinderea mingilor șutate alternativ - 6-8-10-12 , ieșiri la blocaje, etc.);
3. rezistența psihică (voință, tenacitate, hotărâre, perseverență în "a trage" de el la solicitări foarte grele incluzând aici și numărul de repetări, atenție, concentrare, curaj, etc.);
4. forța, în special cea explozivă, care reprezintă una din calitățile de bază ale portarului;
5. tehnica jocului portarului.

După Andrei Speriatu, fostul portar al echipelor F.C. Argeș Pitești, Dinamo București și Sportul Studențesc București, calitățile portarului ar fi următoarele (Rombol Tehnic nr. 8):

- Talie 1,80 m, 1,85 m
- Talent
- Curaj
- Reflexe
- Detentă
- Calități tehnice
- Calități fizice
- Calități moral-volitive

## 2. ATACANȚII ȘI APĂRĂTORII:

Cele două roluri pe care jucătorii le îndeplinesc în teren pot fi asociate în privința necesităților lor biomecanice.

Schimbări de direcție neprevăzute, sprinturi, dispute în forță, accelerări, bruște schimbări de ritm, aptitudini acrobatice și promptitudine în reacții, toate acestea sunt elemente fundamentale. Ei au nevoie atât de forță generală (mai



Scanned with OKEN Scanner

ales pe terenurile noroioase) cât și de forță specifică (dinamică) în regim de viteză. Diferența principală între atacanți și apărători este preponderent psihologică și de atitudine; în timp ce atacanții sunt impulsivi, fantezişti și dispuși la a risca și chiar "a irosi" (în sensul că își asumă fără ezitare responsabilitatea de a rata un gol ușor sau de a marca dintr-o situație dificilă), apărătorii sunt ordonați, reflexivi și cu un dezvoltat simț al răspunderii. Nu întâmplător, majoritatea căpitanilor de echipă sunt aleși din rândul acestora din urmă, ei reprezentând garanția (atât cât poate fi) a siguranței, calmului, echilibrului.

În plus ritmicitatea intrinsecă a acțiunilor de atac este strâns legată de ocaziile de gol. Așadar, ca și pentru portar, pentru atacanți la sedințele de antrenament individual va trebui să repetăm astfel de faze legate de ocaziile de gol. În privința condiției fizice, în termeni "energetici", este nevoie ca apărătorul să dețină o mai bună "ținută fizică" față de atacant.

Putem accepta atacanți de talie mică sau medie, dar în apărare, de obicei în centrul ei, apar jucători masivi, robuști, cu un bun joc de cap.

3. MIJLOCAȘII:

Ei desfășoară funcții intermediare și e foarte important ca să fie rezistenți. În practică, dubla funcție de "acoperire" și construcție" a jocului, îi duce către o notabilă risipă de energie. La ședințele de antrenament apare deci necesară activarea capacităților de rezistență aerobică și anaerobică. Evident, dacă mijlocașii posedă viteză și rapiditate naturale, e cu atât mai bine; dar în timp ce pentru atacanți și apărători forța este indispensabilă, în cazul mijlocașilor această calitate poate fi compensată între anumite limite de aptitudini psihico-atitudinale și de viziune a jocului. Ultimele se îmbină frecvent cu "ritmurile atletice raționale", care sunt incompatibile cu sprinturile fulminante și hotărârile surpriză tipice atacanților și apărătorilor nevoiți să le contracareze. Pentru mijlocași sunt de aceea esențiale dezinvoltura muscular-articulară și mobilitatea deplasărilor în orice direcție, care se evidențiază în jocul lor tipic, ritmic, elaborat și armonios.

După cum se observă, rolurile fundamentale ale celor 4 posturi prezente într-o echipă (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) sunt extrem de complexe și diferențiate.

La copii și juniori, este extrem de anevoios -și din acest punct de vedere se cere foarte multă răbdare- a-i găsi imediat rolul în echipă viitorului jucător. Rularea jucătorilor (excepție făcând numai portarii, și nu întotdeauna) pe diferite zone ale terenului, fie pe stânga, fie pe dreapta, în atac, zona de mijloc sau apărare, este absolut necesară. Crearea viitoarelor automatisme legate de un anumit post, poate duce la îndeplinirea de către copil sau junior numai a rolului postului respectiv, ceea ce îi va determina în viitor, când va promova la o echipă de seniori, adaptarea mai greu sau foarte greu. Aceasta în ideea că la noua sa echipă va fi utilizat și solicitat să evolueze pe alt post.

Spre finalul junioratului, antrenorul trebuie să-și definitiveze modul și forma de evoluție a sportivului, către un anumit rol pe care acesta îl îndeplinește



Scanned with OKEN Scanner

cel mai bine în echipă. Aș putea spune că între 15-18 ani, uneori mai devreme, juniorul se specializează și își exprimă preferința de a evolua într-un post din echipă, post în care el "simte" că poate juca cel mai bine, mai constant și mai eficient. Decizia finală aparține însă antrenorului, cel care l-a selecționat, l-a format și acum încearcă să-l împingă spre porțile performanței.

Un rol important în această formare îl are orientarea euristică.

Euristica înseamnă cunoașterea prin efort propriu.

În sport strategiile euristice se îmbină cu cele imitative, algoritmice și experimentale. Strategia euristică în fotbal conduce la formarea gândirii creatoare, a capacității de a prelucra și folosi în condiții diferite informațiile obținute, lucru ce duce la formarea gândirii de tip euristic.

Observarea celor ce învață devine o metodă activă și îi solicită sportivului o activitate susținută și orientată în direcția perceperii, a operațiilor de analiză și sinteză a informațiilor oferite de acțiune sau fenomen, sub supravegherea profesorului sau antrenorului.

Învățarea prin descoperire mărește eforturile intelectuale pentru a găsi soluții inedite, originale și, totodată, dezvoltă spiritul de observație și gândirea creatoare. Gândirea este exercitată în sensul acțiunii. Deci:

OBSERVAȚIE ⟶ GÂNDIRE CREATIVĂ ⟶ ACȚIUNE

Se știe că un copil este un imitator perfect. La grupele de inițiere, modelarea acestuia prin învățarea tuturor elementelor tehnice (inclusiv procedee tehnice) ia mult timp antrenorului. Astăzi însă, canalele TV de sport oferă imagini excepționale despre fotbal (jocuri din campionatele lumii, campionate europene și mondiale, finalele unor cupe europene etc.). Roulu principal este deținut de cel numit într-un singur mod: VEDETA. Aici intervine euristica, cunoașterea prin efort propriu a copilului, de felul interpretării modului cum Ronaldo driblează și marchează sau cum Stelea parează un penalti ! (este prima fază: OBSERVAȚIA). Urmează GÂNDIREA CREATIVĂ, când el încearcă să realizeze singur un dribling, o preluare, un plonjon, uneori înainte de antrenament, alteori chiar în antrenament. Aici trebuie să intervină antrenorul, să dirijeze copilul, să-i explice, să-i arate chiar "au ralenti" ce are de făcut, pentru á trece apoi la ACȚIUNE ! Încep repetările, la nesfârșit, zile, luni, ani, pentru a putea atinge acel CEVA numit PERFORMANȚĂ !

Abordarea procesului de înnoire în fotbal, de pe poziții cibernetice, sistematice și operaționale, presupune elaborarea unui proces modern, prospectiv și cu deschidere spre perfecționarea sportului. Orientarea metodică fundamentală reprezintă atât un instrument folosit de antrenor, cît și unul folosit de sportiv în procesul de învățare. Copiii trebuie înzestrați cu instrumente și tehnici de muncă independentă, ce le solicită gândirea, analiza și sinteza, astfel încât întregul proces de antrenament să capete un caracter activ și formativ. Trebuie găsite soluții de angajare a copiilor în antrenament, pentru a le stimula gândirea creatoare, inițiativa, independența, astfel încât ei, prin efort propriu, să realizeze obictivele procesului instructiv.



Scanned with OKEN Scanner

Viitorul va fi al computerului. El ne va ajuta să programăm antrenamente, să stabilim parametri, într-un cuvânt să VISĂM ! Un capitol aparte va fi dedicat acestuia şi se va intitula "COMPUTERUL ŞI FOTBALUL MILENIULUI URMĂTOR".

Problematizarea reprezintă un conflict de cunoaştere a realităţii. Ea constituie conştientizarea sportivului în trecere de la informaţia dobândită la cea nouă.

Jean Piaget menţionează: "copilul tinde să se apropie de condiţia umană nu numai primind gata elaborate raţiunea şi regulile bunei acţiuni, ci, cucerindu-le prin efortul său şi experienţa sa personală."

Activitatea problematizată constituie o modalitate pedagogică prin care se creează o stare conflictuală şi pe care sportivul, prin mobilizarea eforturilor intelectuale şi fizice trebuie să o rezolve. Antrenorul va interveni doar dacă sportivul nu reuşeşte să rezolve singur tema (exerciţiul). Posibilităţile de aplicare în fotbal a situaţiilor problematizate sunt multiple: complexe de exerciţii cu caracter de dezvoltare fizică armonioasă, preventiv sau corectiv; ştafete, jocuri dinamice, jocuri cu temă, exersarea testelor fizice şi tehnice, etc.

Revenind la antrenamentul individual, trebuie menţionat că în practică, în funcţie de rol, el corespunde programării efortului urmărind obiectivele echipei. Pregătirea, însă, trebuie să se ocupe şi de problemele fiecărui individ, evident evaluându-se starea fizică a fiecărui jucător cu ajutorul testelor.

O problemă de fond este cu siguranţă următoarea: "Trebuie antrenat jucătorul urmând înclinaţiile sale naturale sau e mai benefică activarea carenţelor sale?" Este vorba deci de găsirea unor soluţii inedite care diferă de la caz la caz.

Un exemplu elocvent este cel citat în continuare (S. Mazzolli - A. Bacconi). Menţionez reproducerea psajului integral, fiindcă el este extrem de veridic.

"Unui mijlocaş care e foarte rapid dar puţin rezistent, este corect să-i măreşti viteza sau să-l faci mai rezistent? În mod evident rolul său impune o remarcabilă capacitate de a depune un amplu volum de efort. Pe de altă parte trebuie întotdeauna să se ţină seama de conceptul că a antrena nu este acelaşi lucru cu a crea, ci cu a determina adaptări.

De aceea, soluţia constă în a induce reacţii organice spontane, fără a contrazice ceea ce reprezintă natura intimă a individului. Este de un real ajutor şi explicarea termenului de antrenament care mai înseamnă şi educare. A educa (din latinescul "ex ducere" = a scoate afară), exprimă pur şi simplu nevoia de a favoriza dezvoltarea psihico-fizică naturală a persoanei în cauză. Şi reîntorcându-ne la exemplul mijocaşului în chestiune, să spunem că prima soluţie la problemă este aceea de a solicita calităţile atletului în slujba echipei, deci a jocului colectiv; aceasta va însemna dispunerea sa într-un rol care să fie mai potrivit considerându-se calităţile sale de bază în materie de viteză.

Al doilea criteriu de răspuns constă în schimb în a-l face mai rezistent pe atletul în cauză. În orice caz, suntem de părere că trebuie să fim atenţi în a nu risca să denaturăm caracteristicile naturale originare. Trebuie să fim conştienţi că un antrenament sistematic de rezistenţă ar putea face ca fotbalistul luat ca exemplu să devină mai rezistent, sigur, dar şi mai lent. În acest fel calităţile sale deosebite ar dispărea. Spuse toate acestea, ar putea fi de preferat



Scanned with OKEN Scanner

folosirea unor metode de dezvoltare a rezistenței diverse și cu ritmuri dinamice, mai degrabă decât cele bazate pe alergare prelungită.

Repetăm că fiecare caz cere o metodologie proprie, adecvată și că noi nu ne putem limita decât la a prezenta criterii pentru soluții. Altminteri am propune niște "rețete", scheme sau niște tabele de antrenament lipsite de sens.

Sintetizând, antrenamentul trebuie planificat în funcție de două obiective: exigențele jocului colectiv și caracteristicile fiecărui individ."

Exemplul dat, cu referire directă la seniori, poate fi stimulativ pentru antrenorii de copii și juniori. Căci aceștia spre deosebire de antrenorii marilor echipe, dispun de cel mai important lucru: TIMPUL ! Ei au la dispoziție, de obicei, între 8 și 10 ani, pentru a forma un jucător. Iar obiectivele sunt diferite: echipele performante au nevoie de rezultate imediate pe când la copii și juniori, de cele mai multe ori (dar nu întotdeauna !) rezultatul nu contează. Și abia atunci munca elaborată, planificată, pe termen lung, unde antrenamentul individual are un rol extrem de important, își poate atinge scopul: acela de a crește viitori fotbaliști pentru marea performanță internă și internațională.

Un model al unei fișe de analiză individuală, utilizat la Centrul de Copii și juniori F.C. NAȚIONAL, ar fi cel prezentat mai jos:

**FOTBAL CLUB NAȚIONAL**
**Centrul de Copii și Juniori**

**Fișă de analiză individuală a jucătorului**

Numele și prenumele .....
Locul și data nașterii .....
Domiciliul .....
Studii ..... profesia .....
Instituția (școala) .....
Înălțime ..... greutate ..... per. tor. ..... C.V. .....
Starea sănătății: ..... Antecedente patologice .....
.....
Accidente .....
.....
Dezvoltarea musculară: .....
Tip constituțional .....
Tip temperamental .....
Pregătire fizică generală, multilaterală .....
Forță generală ..... Forța specifică .....
Viteza de reacție .....viteza de execuție .....
viteza de deplasare .....
Îndemânare ..... suplețe .....
relaxare .....
Relațiile între calitățile fizice:.....
Cunoștințe și deprinderi tehnico-tactice:
Cunoștințe teoretico-metodice: .....
Calități morale și de voință: .....
Educație-disciplină: .....
Concluzii asupra valorii sportive: .....
Propuneri pentru pregătirea individuală: .....



Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 9

## PORTARUL. SELECȚIA MICULUI PORTAR. MODELUL TEHNICO-TACTIC PE GRUPE DE VÂRSTA. DECATLONUL PORTARILOR.

Succesul unei echipe este determinat în mare măsură de comportarea în joc a portarului propriu. De asemenea, se spune că un portar foarte bun ar putea asigura 50% din posibila victorie a echipei sale, ceea ce se pare că este foarte adevărat.

Toate acestea vin să susțină ideea că rolul și importanța portarului de fotbal în echipă sunt decisive pentru comportarea acesteia. Implicit este absolut necesar să se acorde postului și jucătorului respectiv o atenție deosebită.

Rolul portarului în echipă s-a schimbat permanent de-a lungul timpului. La ora actuală, prin obligativitatea respectării "regulii celor patru pași" și a repunerii imediate în joc a mingii prinse (șut, ieșire pe centrare, etc.), jocul său s-a activat. În multe cazuri el este al 12-lea jucător de câmp al propriei echipe, deținând deseori postul de libero sau apărând la lovituri libere sau lovituri de colț în careul advers (Hiquitta din echipa Columbiei, sau Stelea și Răzvan Lucescu la noi, sunt exemple recente). Mai mult însă decât oricine din echipă, portarul trebuie să execute sărituri, salturi, sprinturi, ieșiri pe centrări și la blocaje (uneori se iese și "sub centrare"). Anticiparea și intervenția propriu-zisă la minge necesită o concentrare maximă. Forța explozivă reprezintă atuul nr. 1 pentru un portar; în acest sens antrenamentele de forță și viteză, asociate cu multă mobilitate (elasticitate) trebuie să fie permanente.

Spre exemplu săritura portarului, care înglobează în ea ceea ce numim forță plus explozie - făcând doar referire la factorul fizic, nu și la cel tehnic - trebuie separată în două faze distincte. După Mazzali și Bacconi ("La preparatione fisica del calciatore") acestea sunt:



Scanned with OKEN Scanner

## 1. FAZA DE DESPRINDERE

considerată ca un gest de tip balistic în care acționează următoarele lanțuri musculare: erectorii spinali, gluteicii, cvadricepșii și tricepșii gambei, extensorii piciorului (vezi fig. 83 ).La nivelul coapsei și aductorii sunt implicați, nu total, în faza de desprindere.

fig. 83

2. FAZA DE ZBOR privește în primul rând un lanț muscular centrifug care pleacă de la erectorii spinali, pentru a urma extensorii dorsali, dințatul și deltoidul, și terminând cu gluteicii și ischiocruralii. Prin contracția ultimilor, genunchii se flexează, contrabalansând extensia spatelui și a capului. Acest lucru va permite o bună poziție a portarului în aer.

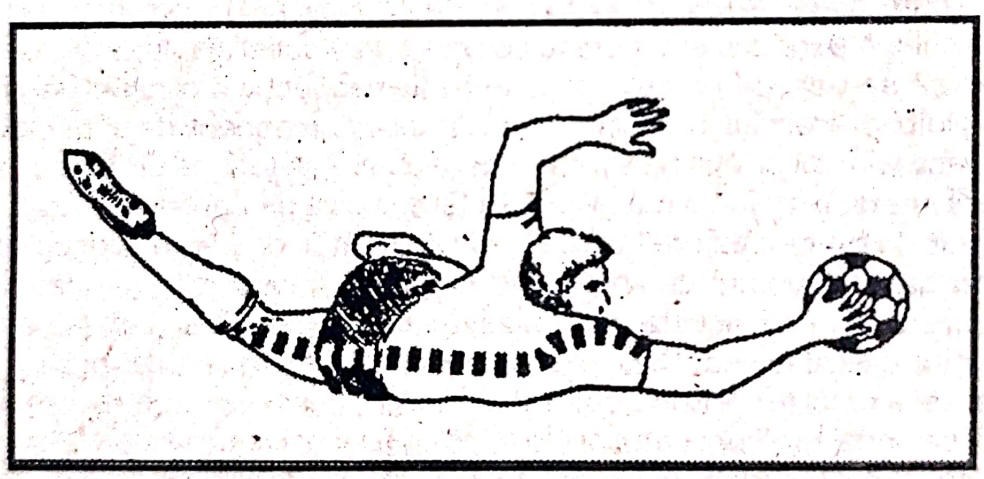


fig. 84

Acest exemplu ne arată câte lanțuri musculare participă la o singură acțiune a portarului, cea de săritură, pentru a prinde sau devia o minge șutată sau centrată de către atacantul advers. Dar câte lucruri nu face portarul în timpul unui joc? Așa cum am mai spus, el poate dribla, pasa, degaja mingea, poate plonja lateral, înainte sau pe spate, poate respinge mingea cu capul din afara careului sau să o boxeze cu o mână sau cu ambele.... La fiecare gest (tehnic, fizic) al portarului acționează diverse grupe musculare. Acestea trebuiesc antrenate continuu. Antrenamente specifice duc, în cele din urmă, la ceea ce



Scanned with OKEN Scanner

numim "obținerea forței explozive" a abilității tehnice și tactice caracteristice postului.

Mulți antrenori și observatori judecă ultimul apărător numai pe baza greșelilor comise, necunoscând de multe ori care este rolul acestuia.

Trebuie să se știe care sunt calitățile cerute unui portar pentru a ști exact ce trebuie evaluat. Portarul trebuie să posede anumite abilități tehnico-tactice, și nu numai, el trebuie într-adevăr să arate calități cognitive și de caracter deosebite, alături de capacități motorii specifice.

**Capacitățile motorii** cuprind capacitățile coordonative (1) și capacitățile condiționale (2).

1. Capacități coordonative:
- echilibru;
- îndemânare deosebită (- capacitate de a prinde mingea cu mâna în orice condiții, inclusiv de adversitate;
  - capacitatea de a juca mingea cu piciorul, chiar în afara careului de 16m;)
- orientare în teren;
- finețe și distributivitate sensorială;
- anticipare și reacție;
- reacția motorie corectă în funcție de stimuli;
- combinare a mișcărilor (săritură, plonjon)
- percepție spațio-temporală (aprecierea unei centrări lungi, aprecierea unei mingi trimise în adâncime spre partea sa);

2. Capacități condiționale:
- viteză (de reacție, de execuție, de deplasare);
- forță (explozivă; explozivitate + elasticitate);
- mobilitate articulară;

Evaluarea acestor calități este, oarecum, mai simplă când se referă la portari care și-au completat sau aproape și-au completat dezvoltarea fizică și care au deja câțiva ani de antrenament specific în spate. În schimb, evaluarea devine mai complexă atunci când sunt examinați portarii mai tineri, deoarece în aceste cazuri aceasta trebuie să fie înțeleasă în primul rând ca o judecată asupra potențialului, și deci trebuie să fie ca o previziune. Pentru a judeca potențialul unui tânăr portar, trebuie să se țină cont nu doar de ceea ce el exprimă în momentul evaluării, ci și de o serie de factori cum ar fi : capacitate de atenție, personalitatea, experiența (dacă o are), calitatea și cantitatea muncii specifice desfășurată (eventual) înainte.

Uneori, în cazul categoriilor mai mici de vârstă (7-8-10 ani), ne putem găsi în situația de a inventa portarul; deci cui să i se încredințeze acest rol?

Adesea este ales copilul cel mai "împiedicat" la nivel motor, dar este o alegere făcută din comoditate, destinată să dureze puțin timp, mai ales dacă tânărul nu este împins de pasiune. Majoritatea antrenorilor selecționează pentru postul de portar jucătorul cel mai înalt, segmentele lungi împiedicându-l pe aceste să execute abilități tehnice la nivelul jucătorilor de câmp. În schimb, gabaritul, lungimea brațelor, îi vor putea permite acestuia să domine spațiul aerian al porții.



Scanned with OKEN Scanner

## Cerințe pentru selecția micului portar

Micul portar trebuie să posede în primul rând curaj, plăcere și dorință în a se arunca (viitorul plonjon, nu?), în a avea contact cu gazonul. Micile acrobații îi sunt permise, iar săriturile stimulează fantezia copilului. Agilitatea naturală și o bună coordonare sunt și ele cerințe de bază. și în sfârșit, nu trebuie, cu siguranță, subevaluată statura. Adesea copiii înalți par caraghioși și neîndemânatici în mișcări, însă nu trebuie să-i judecăm negativ, doar prin prisma acestui aspect. Cu puțină răbdare, cu muncă tehnică de coordonare (din partea antrenorului), aceștia pot deveni buni portari, mai ales dacă posedă și alte calități. Statura este așadar o cerință importantă, dar nu indispensabilă. Este posibilă compensarea lipsei de centimetri cu alte calități cum ar fi: explozivitatea, simțul poziției (plasament), intuiția.

Evaluarea portarului trebuie să urmărească aspectele fizice, tehnico-tactice, psihologice și de caracter. Cât privește partea fizico-atletică, portarul poate fi evaluat, dincolo de judecățile subiective ale antrenorului, cu ajutorul unor teste obiective care măsoară capacitățile motorii. Bineînțeles, trebuie testate calitățile specifice ale portarului, atât la nivel condițional cât și de coordonare. În ceea ce privește capacitățile de coordonare, pot fi utilizate probe, desfășurate sub formă de circuit, pentru a verifica agilitatea, acrobatica și îndemânarea în general. Aceste probe trebuie să cuprindă salturi, rostogoliri, treceri peste și pe sub obstacole, mișcări rapide și alergare în viteză în slalom, înapoi. Pot fi inserate în circuite și gesturi tehnice pentru portarii care le-au automatizat bine deja (parade în săritură pe mingi oprite, dispuse la distanță prestabilită în dreapta și în stânga portarului; apoi executarea unor salturi, răsuciri, etc.).

Este important, totuși, să nu se fixeze circuite prea lungi, pentru ca elevul să le poată efectua întotdeauna la viteză maximă și nu în condiții de oboseală.

În privința capacităților condiționale este necesară verificarea nivelului de forță prin intermediul unor teste ca: săritura în lungime de pe loc, săritura în înălțime de pe loc, și a nivelului vitezei cu ajutorul unor probe de alergare rapidă pe distanțe scurte (15-30m, 10m x 2 dus-întors).

Mobilitatea articulară însă, poate fi evaluată propunând simple exerciții de stretching, nu doar pentru membrele inferioare, ci și pentru coloana vertebrală și membrele superioare.

Evaluarea capacităților tehnico-tactice și a calităților psihologice și de caracter sunt efectuate nu prin teste, ci prin formularea unor judecăți subiective care, însă, pentru a fi credibile, trebuie să fie sprijinite pe cunoașterea rolului portarului și de o bună experiență din partea evaluatorului.

Pentru a exprima judecăți complete și nu superficiale, portarul trebuie evaluat în trei circumstanțe:

- în timpul execuțiilor exercițiilor tehnice;
- în situațiile de joc din timpul antrenamentului;
- în timpul jocului propriu-zis ( chiar în mai multe jocuri);



Scanned with OKEN Scanner

Evaluările trebuie să ia în considerare toate aspectele tehnice și tactice, de la priza la minge până la săritură, de la ieșiri din poartă până la retrimiteri ale mingii, de la plasament la colaborarea cu colegii.

În plus trebuie luate în considerare aspectele cognitive și de caracter ale portarului care adesea sunt puternic exprimate în timpul jocului:

- capacitatea de atenție și de concentrare;
- capacitatea de anticipare;
- capacități perceptive;
- personalitate și autoritate în teren;
- hotărâre și curaj;
- capacitatea de control a temerilor și emoțiilor;
- voință (depășirea unor momente critice, cum ar fi de pildă erorile personale);

## Modelul tehnico-tactic al tânărului portar pe grupe de vârstă

Subîmpărțirea pe grupe de vârstă nu trebuie considerată într-o manieră rigidă, deoarece vârsta cronologică și cea biologică nu coincid întotdeauna (mă refer la un sportiv aflat în perioada de creștere). Anumite evaluări propuse pentru model la o grupă de vârstă pot fi reluate în celelalte, dacă se consideră că portarul nu deține unele lucruri fundamentale indicate în etapele de vârstă anterioare.

### Grupa de vârstă 8-10 ani

1. Copilul trebuie să știe să aprecieze traiectoria mingii și să știe să intervină în consecință.
2. Când intervine să știe să poziționeze mâinile astfel încât să întrerupă traiectoria mingii (cu traiectorie înaltă, joasă și de înălțime medie).
3. Să știe să acopere mingea cu corpul.
4. Să se arunce fără frică (la dreapta și la stânga sa).
5. Să perceapă pe cât posibil coechipierii demarcați, având o bună vedere periferică.

### Grupa de vârstă 11-12 ani

1. Să știe să adopte o bună poziție de așteptare ("pe vârfuri" spre exemplu).
2. Să știe să blocheze mingea la șuturile frontale (cu traiectorie înaltă, joasă și medie).
3. Să știe să blocheze mingea în săritură, să o devieze din săritură (la dreapta și la stânga).
4. Să știe să execute gesturi tehnice în mișcare (din diferite tipuri de deplasare).
5. Să știe să execute cu picioarele gesturile tehnice ale fotbalistului (preluare, pasă, degajare lungă, etc.).
6. Să știe să lanseze un contraatac.

### Grupa de vârstă 13-14 ani

1. Să știe să aprecieze și să intervină la mingi cu traiectorie înaltă venind de la distanță medie și lungă.



Scanned with OKEN Scanner

2. Să știe să aleagă momentul oportun pentru a efectua ieșirile din poartă și "la minge".
3. Să știe să intervină la minge evaluând corect poziția și mișcarea atât a colegilor cât și a adversarilor.
4. Când intervine să știe să "vorbească" ("eu", "las-o", etc.).
5. Să știe să adopte o poziție eficace a corpului în funcție de distanța de la care se șutează (de exemplu: "pe vârfuri" pentru a putea "împinge" în membrele inferioare și a-și proiecta corpul în aer pentru o eventuală deviere a unei mingi).
6. Să știe să acopere corect cadrul porții la finalizările adversarilor ("închiderea unghiurilor de șut").
7. Să știe să intervină cu picioarele la pasa unui coechipier (la dreapta și la stânga).
8. Să știe să lanseze mingea cu mâna (ieșire din apărare, contaatac).
9. Să știe să repună mingea cu piciorul de pe linia careului de 6 metri.
10. Să îndeplinească rolul liberoului dacă situația din joc i-o cere.

**Grupa de vârstă 15-16 ani**

1. Să știe să acopere cadrul porții în funcție de poziția și distanța față de minge.
2. Să știe să aleagă tipul de "paradă" în funcție de caracteristicile șutului la poartă. Asta nu înseamă că el trebuie să abuzeze de parade "gratuite", neindicate.
3. Să știe să aleagă momentul oportun pentru a efectua ieșirile la centrări înalte (la dreapta și la stânga).
4. Să știe să respingă cu pumnii (la dreapta și la stânga).
5. Să aibă capacitate de decizie și curaj la ieșirile din poartă.
6. Să știe să dea indicații oportune și rapide propriilor apărători (ex: "Marchează-l pe jucătorul X care este liber pe dreapta").
7. Să știe să se așeze corect la șuturile plasate care provin din lovituri libere directe, indirecte (poziție, dispunerea apărării și a zidului).
8. Să fie rapid și precis la reînceperea unei acțiuni de joc, valorificând mișcarea colegilor.
9. Să știe să rezolve o situație de joc folosind picioarele (ex: degajări în situații de contraatac adverse când trebuie să intervină în afara careului de 16 metri).
10. Să joace ca un libero dacă faza de joc i-o cere.

**Grupa de vârstă 17-18 ani**

1. Să posede capacitate de decizie rapidă.
2. Să fie curajos în contactul direct cu adversarul la ieșirile din poartă sau la centrări, incluzând aici și "blocajele" la picioarele atacanților.
3. Să închidă cât mai corect unghiurile de șut ale adversarului printr-o bună poziție în spațiul de poartă sau în afara porții.
4. Să se plaseze corect la loviturile libere directe și indirecte, să-și facă corect zidul dintr-un număr corespunzător de jucători.
5. La loviturile de colț să știe să-și plaseze apărarea, inclusiv jucătorii la cele două bări.



Scanned with OKEN Scanner

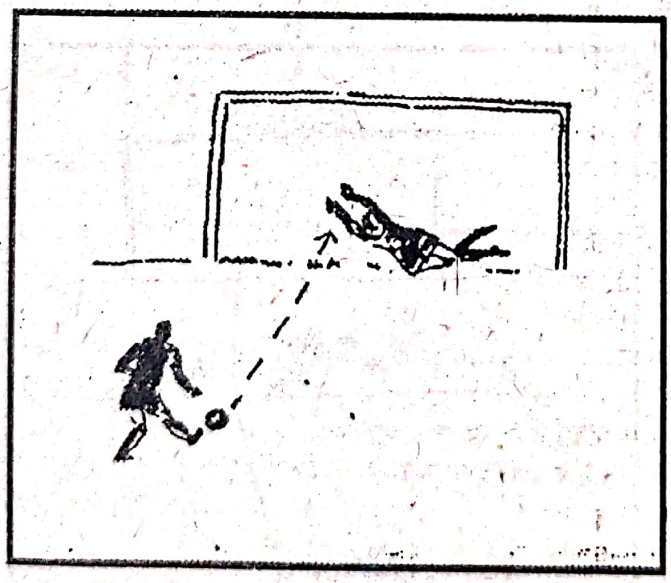
6. Să știe să anticipeze momentul ieșirii din poartă.
7. Să știe să iasă pe centrările înalte prin aprecierea distanțelor (fără a intra sub "centrări").
8. Să știe să respingă mingea cu un pumn sau cu ambii.
9. Decizie rapidă la ieșirile din poartă, la alegerea unui colț când adversarul execută o lovitură de pedeapsă.
10. Să dea indicații precise, oportune și rapide coechipierilor.
11. Să joace rolul liberoului dacă faza de joc i-o cere.
12. Să știe să "interpreteze" o situație de joc, chiar partida, incluzând aici și jocul adversarului, punctele forte ale acestuia, dar și cele vulnerabile.

Modelul tehnico-tactic al tânărului portar, prezentat pe grupe de vârstă de la 8 la 18 ani, poate ajuta antrenorul de copii și juniori în a evalua mai corect portarul pe care îl are în instruire (sau care vine la selecție).

Germanul Horst Wein în "Imparare il Calcio", Ed. Mediteranee, Roma, 1994, dezvoltă o temă pentru evaluarea capacității de joc a portarilor numind-o "DECATLONUL PORTARILOR" ("deca"=10, deci 10 probe). Aceste probe sunt următoarele:

**1. Cel mai bun la penaltiuri**

Fiecare din cei doi portari începe proba având la activ 5 puncte. Prin tragere la sorți, unul va îndeplini rolul portarului, celălalt fiind executantul loviturii de la 11m. Dacă acesta va rata o lovitură de penalitate, va fi obligat să treacă în poartă, rolurile între cei doi schimbându-se. Pentru un gol înscris, executantul loviturii de pedeapsă nu va primi un punct, ci portarul care primește golul va pierde un punct. Câștigă proba portarul care îl obligă pe celălalt să ajungă la zero puncte. (fig. 85)



Ce obiective se ating ?

Pregătirea mentală pentru a para lovitura de la 11m, concentrarea exclusivă pe mingе și alegerea piciorului de sprijin, anticiparea traiectoriei mingii.

fig. 85

**2. Apărarea careului mic (prima variantă)**

Portarul considerat atacant va pleca cu mingea la picior de la limita careului de 16m, fiind obligat ca în 5 secunde să-l dribleze pe cel aflat în poartă. Acesta va putea ieși din poartă în clipa în care începe atacul de la



Scanned with OKEN Scanner

marginea careului de 16m, încercând să-l blocheze pe atacant (fig. 86). Atacantul este obligat să înscrie un gol numai în interiorul careului mic. Atacul se va încheia după înscrierea unui gol, după 5 secunde de la începerea atacului, când mingea va ieși din careul de 16m, când portarul reușește să prindă mingea sau când unul dintre cei doi comite o infracțiune evidentă. Dacă portarul comite o infracțiune - fault în careu - se execută o lovitură de pedeapsă.

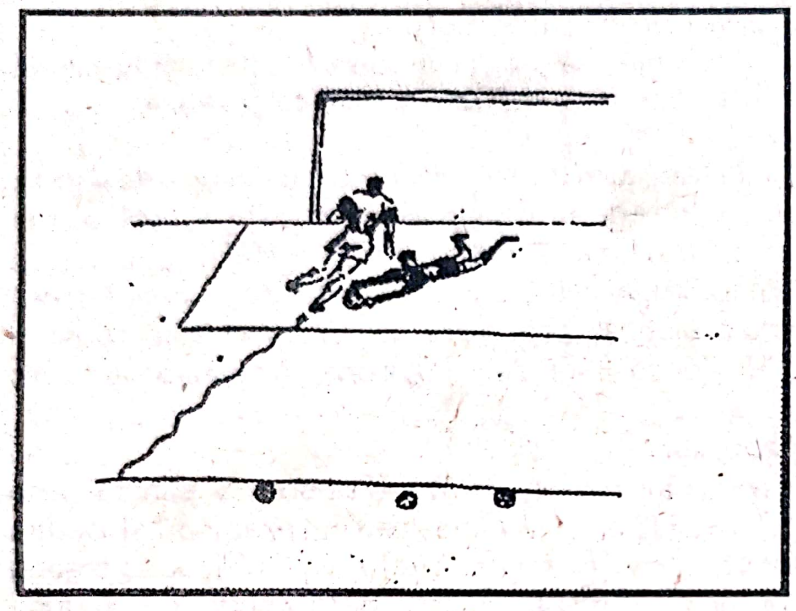


fig. 86

Se execută 4 driblinguri, din orice zonă a limitei careului de 16m -stânga, central și dreapta - după care portarii schimbă locurile și evident rolurile.

Ca obiective, portarii învață și perfecționează ieșirea la blocaj ("știința culcării"),alegând momentul cel mai potrivit pentru a închide unghiul de șut.

Curajul, hotărârea și viteza de reacție sunt evidențiate în apărarea careului mic.

**3. Parade succesive**

Portarul atacant se va afla la 3 m în afara suprafeței de pedeapsă, utilizând 2 mingi. Prima va fi așezată pe linia careului mare, iar cealaltă la un metru în interiorul careului. Atacantul trebuie să înscrie un gol cu fiecare din mingile oprite într-una din cele două porți: una făcută din conuri și dispusă la 1m în interiorul careului mic, cealaltă fiind poarta regulamentară.

Când portarul atacant va sprinta pentru a șuta mingea aflată la 3 m de el spre poarta

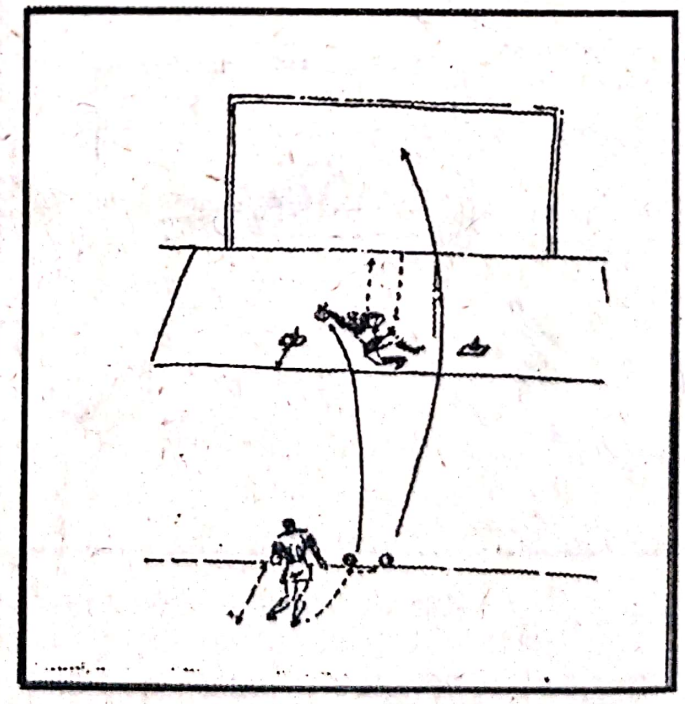


fig. 87



Scanned with OKEN Scanner

cu conuri, același lucru îl va face adversarul-portar, care va trebui să pareze sau să respingă șutul. Imediat după aceea, el trebuie să apere poarta regulamentară din spatele său, căci atacantul portar va trimite o minge (a doua) cu boltă, pentru a marca. După primele două șuturi din centru, portarii vor schimba locurile și rolurile, continuându-se în același mod cu două șuturi din stânga și alte două șuturi din dreapta. Se vor executa 6 șuturi, 3 la poarta din conuri - care are 4 m lățime - și 3 la poarta regulamentară.

Ca obiective sunt: realizarea unei bune coordonări la ieșirile din poartă, spre înainte și a deplasării spre înapoi, dezvoltarea forței explozive a musculaturii picioarelor, închiderea unghiurilor de șut (când aceasta este trimisă din lateral stânga sau lateral dreapta), adoptarea unei poziții optime gata de acțiune precum și dezvoltarea capacității de orientare.

**4. Viteză și forță între cele două bări ale porții**

Startul portarului se va face din centrul porții. După fluierul antrenorului acesta va sprinta dus-întors între cei doi stâlpi laterali ai porții pentru a-i atinge alternativ de 5 ori cu mâna (prima parte a probei) și de 5 ori cu piciorul (partea a doua a probei) - fig. 88

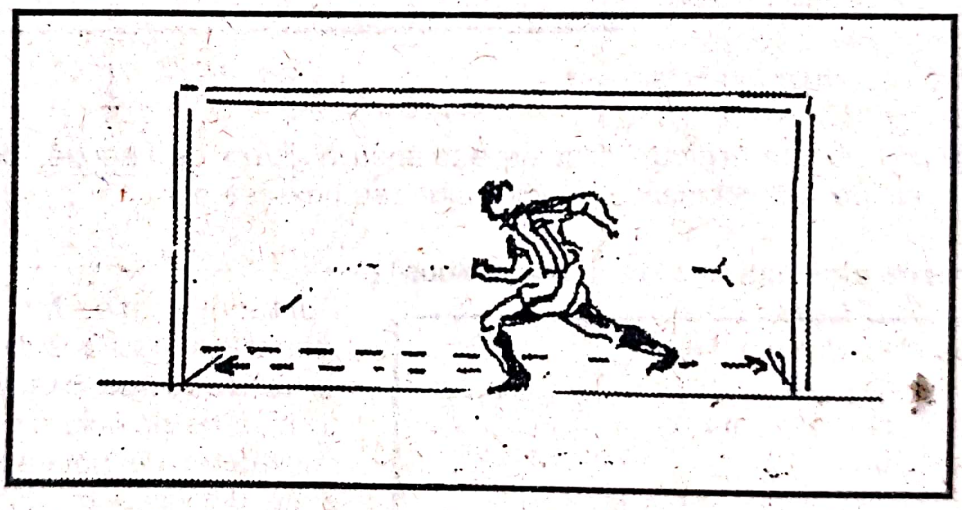


fig. 88

Se cronometrează timpul scurs pâna la a cincea atingere (5 cu mâna, 5 cu piciorul).

Obiective: dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare, a forței dinamice, precum și a elasticității musculare care intervine la fiecare schimbare a sensului de alergare.



Scanned with OKEN Scanner

**5. Viteză și promptitudine în ieșiri**

Cei doi portari se găsesc cu picioarele la linia porții, la 2-3 m unul de celălalt. Antrenorul se află la punctul de 11m, cu mingea în mână. Pe neașteptate, acesta o lovește puternic de pământ, (sau o aruncă în sus) ambii portari ieșind din poartă pentru a-și disputa mingea. Se fac 3-5 încercări (se poate pleca din poziția "clasică" a portarului, din șezând, din genunchi, din culcat, etc). Câștigă un punct cel care va prinde mingea sau va reuși să o respingă în afara careului.(fig. 89)

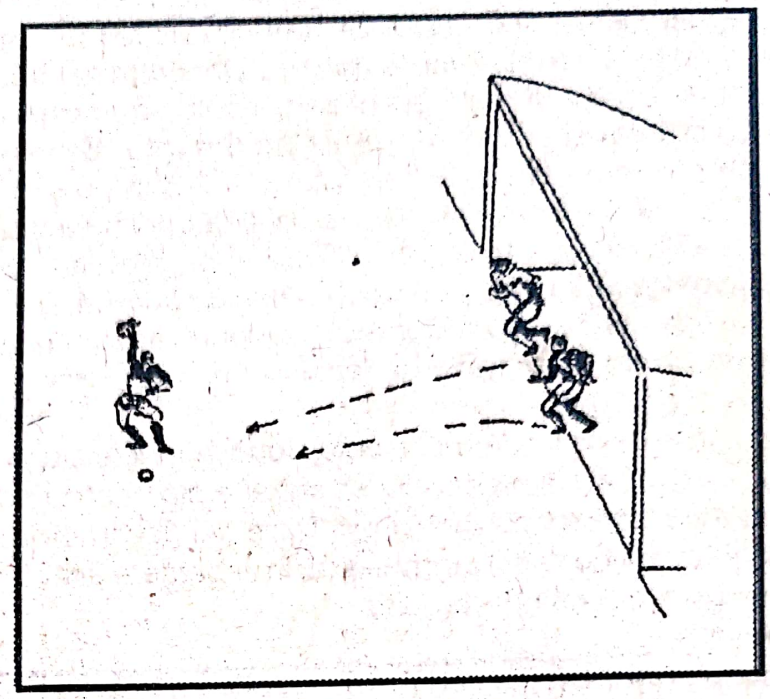


fig.89

Prin acest exercițiu - test se antrenează viteza de reacție, detenta, decizia, anticiparea, prinderea mingii înalte sau boxarea ei.

**6. Apărarea careului mic (varianta a doua)**

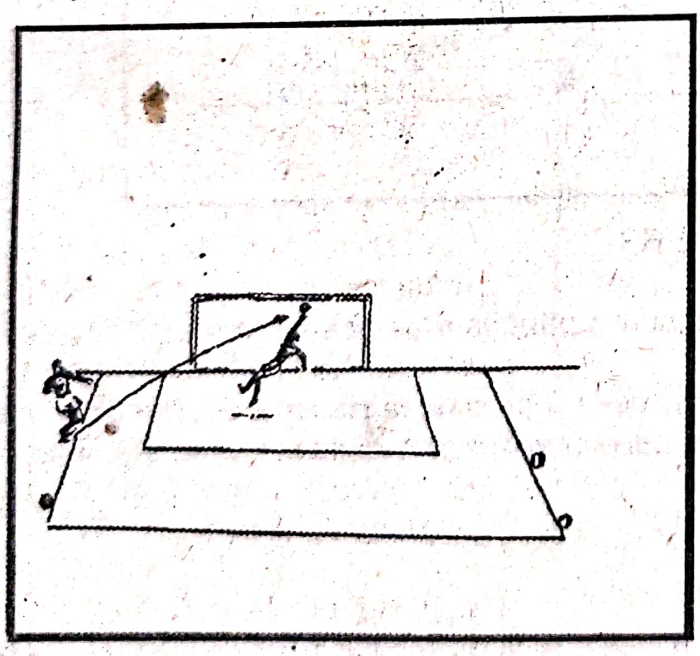


fig.90

Portarul - atacant are la dispoziție patru șuturi sau centrări. Două mingi vor fi trimise de pe linia din stânga suprafeței de pedeapsă, iar două din dreapta. (fig 90 ). Acesta va trebui să înscrie un gol sau să facă să cadă mingea în careul de 6 m. Portarul trebuie să evite primirea golului sau căderea mingii în careul de 6 m. În acest sens, el trebuie să caute și să găsească pozițiile optime pentru a putea interveni cu succes. Portarii vor schimba locurile și rolurile după efectuarea a patru șuturi sau centrări.



Scanned with OKEN Scanner

Prin intermediul acestui exercițiu se dezvoltă:
-viteza de reacție pentru a interveni prompt;

-decizia privind tipul intervenției: cu mâinile sau cu picioarele, în săritură sau în lateral.

-adoptarea unei poziții optime și mai ales eficiente pentru prinderea și devierea mingii.

-îmbunătățirea orientării în teren și spațiu.

**7. Apărarea unei mingii respinse**

Unul dintre portari șutează mingea din afara careului de 16 m. El va efectua patru șuturi din patru poziții diferite de atac: la două șuturi mingea se va afla pe loc, la celelalte două mingea se va afla în mișcare, fără a pătrunde însă cu ea în suprafața de pedeapsă. (fig. 91)

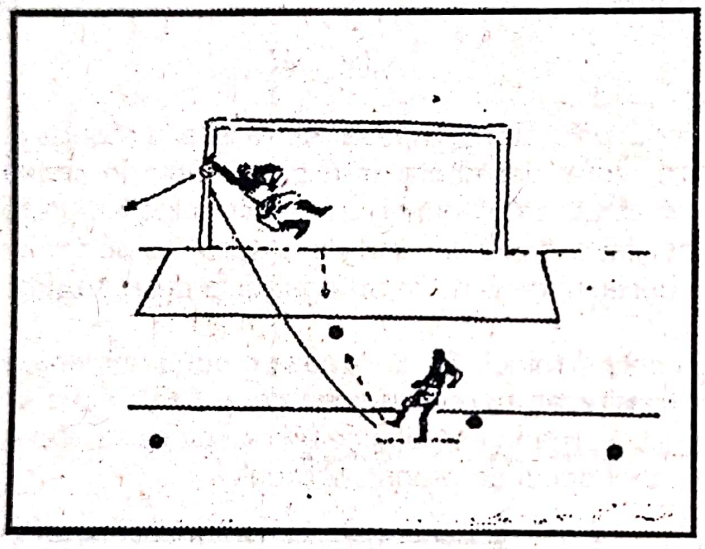


fig. 91

Imediat după șutul portarului-atacant și respingerea obligatorie a mingii în față, acesta va încerca să reia mingea respinsă pentru a marca un gol. Portarul nu trebuie să rețină primul șut, fiind deci obligat să-l respingă. Dacă mingea intră în poartă sau iese din raza de acțiune a atacantului portar, inclusiv a cadrului porții , acesta aleargă la a doua minge, așezată la 1 m în afara careului mic, minge pe care trebuie să o lovească în 4 secunde.

După apărarea primei mingi, portarul trebuie să închidă unghiul reluării spre poartă pentru a para sau devia al doilea șut. De asemenea el ar trebui să joace mingea înaintea atacantului. Atacantul dispune doar de două încercări pentru a marca. Dacă dorim să facem concurs între portari procedăm în felul următor: acordăm un punct negativ pentru primirea golului la primul șut sau la a doua minge; acordăm două puncte negative pentru primirea unui gol pe respingere sau gol marcat la "regula celor 4 secunde". Câștigă portarul cu mai puține puncte în minus.

Obiective: portarul este mereu pregătit să efectueze o "paradă" succesivă, să închidă unghiurile de șut ale atacantului, să-și îmbunătățească capacitatea de coordonare, decizie și orientare în teren și spațiu.



Scanned with OKEN Scanner

## 8. Retrimiterea mingii cu precizie

Portarul atacant șutează la poartă de la 25 m, pe centru, permițând portarului să prindă mingea. În timp de trei secunde, acesta va efectua o retrimitere înaltă a mingii, care trebuie să cadă într-o zonă indicată (în această zonă se va deplasa portarul-atacant pentru a repune mingea). Portarul va retrimite mingea în "zona impusă" prin degajare

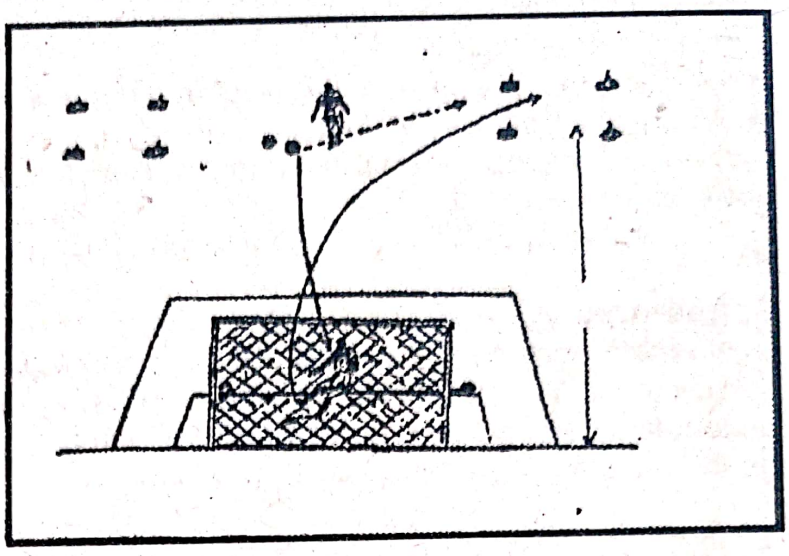


fig. 92

cu interiorul, cu exteriorul, din drop, etc. "Zona impusă" se va afla la stânga și la dreapta porții, între 25-30 m, zone delimitate prin pioni. Este interzisă repunerea mingii cu mâna. Se vor efectua 4 repuneri: două din mingile șutate de portarul atacant și prinse, celelalte două din mingile șutate de portar și care se află așezate pe colțurile careului de 6 m, la stânga, și la dreapta.(Fig. 92)

Rolurile se schimbă după cele 4 mingi. Se realizează o bună antrenare a tehnicii de joc a portarului: retrimiterea mingii cu precizie și forță spre un punct fix, degajarea mingii cu piciorul aplicându-se diferite tehnici de retrimitere, după prinderea mingii inițierea în trei secunde a contraatacului.

## 9. Săritura în înălțime de pe loc

În fața unui stâlp al porții, portarul adoptă poziția de plecare: picioarele ușor depărtate și întinse, privirea înainte. La startul dat de antrenorul se efectuează săritura în înălțime precedată de flexarea genunchilor înainte de "împingere". Având mâinile "murdărite" de cretă, acesta va lăsa un semn pe bara porții, cât mai sus posibil. Se realizează 3 încercări, alegându-se cea mai bună. Se poate face concurs între cei doi portari, punctându-se fiecare încercare : prima cu un punct, a doua cu două puncte, a treia cu trei puncte.(fig. 93)

Ca obiective se realizează o bună

fig.93



Scanned with OKEN Scanner

antrenare a forţei explozive a membrelor inferioare ("detentă", "forţă de împingere").

**10. Confruntarea între doi portari**

Portarul-atacant întreprinde un număr de 5 acţiuni spre poartă plecând cu mingea la picior de pe linia de demarcaţie a careului de 16 m. În momentul când portarul-atacant atinge mingea şi porneşte în acţiune, portarul poate părăsi poziţia pe care o avea iniţial în spaţiul de poartă, cu scopul de a interveni şi a evita primirea golului. Atacul se va încheia cu înscrierea unui gol, fie cu prinderea mingii sau degajarea acesteia de către portar. Atacul trebuie să se încheie în 5 secunde, care vor fi cronometrate de către antrenor. Infracţiunea portarului-atacant va permite acordarea mingii prinse portarului. În schimb infracţiunea acestuia din urmă se va penaliza cu 11 m.

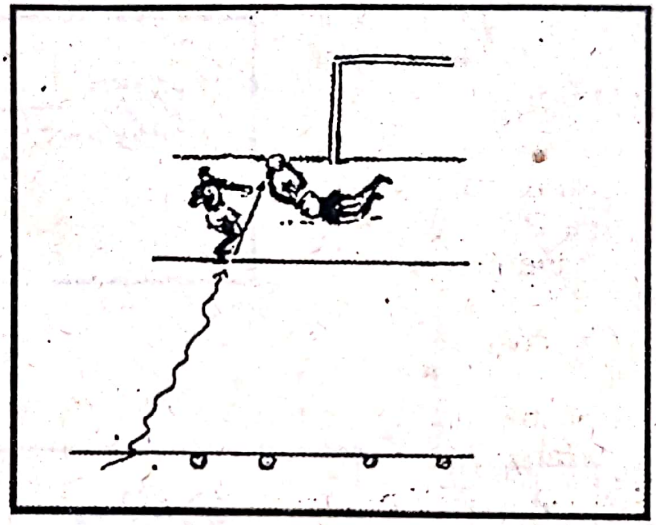


fig. 94

Exerciţiul antrenează capacitatea de anticipare a portarului, curajul de a ieşi la blocaj, închiderea unghiurilor de şut, forţarea atacantului să greşească (aflat în criză de timp şi spaţiu).(fig. 94)

Decatlonul portarilor ne permite să dezvoltăm capacitatea de joc a portarilor, la toate grupele de vârstă , începând de la 8 până la 18 ani. Trebuie doar să modificăm, în special la grupele mici (8-12 ani), distanţele şi timpii. Dacă dorim, pentru realizarea şi antrenarea tehnicii de joc a portarilor, nu trebuie să întrebuinţăm cronometrul, eliminând concursul. Realizăm doar exerciţiul în sine. De asemenea, în locul portarului atacant - care este cel de-al doilea sau de-al treilea portar - putem introduce un fundaş, mijlocaş sau chiar atacant.

Important este ceea ce-şi propune antrenorul: fie o testare, fie un exerciţiu cu un anumit număr de repetări pentru a realiza un obiectiv prestabilit, fie un concurs între portari sau portari - jucători de câmp. De asemenea decatlonul portarilor poate demonstra abilităţile şi capacităţile fizice ale acestora, în situaţii previzibile sau imprevizibile.



Scanned with OKEN Scanner

## Exerciții pentru dezvoltarea forței în mâini, degete și pumni

1. Flotări cu sprijin pe palme. (fig.95)

fig. 95

2. Dezvoltarea forței în degete și pumni prin strângerea succesivă a mingilor de tenis în pumni. (fig.96)

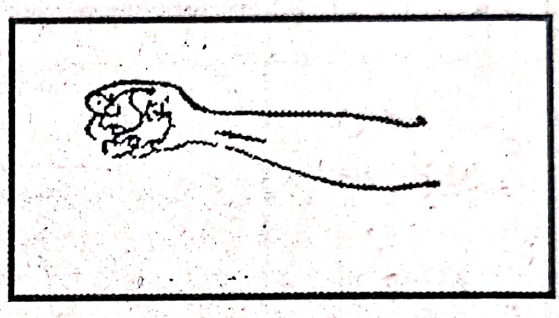


fig. 96

3. Flotări pe mingea medicinală cu sprijin în degete (fig.97)

fig. 97

4. Împingerea mingii medicinale cu două mâini de la nivelul pieptului (fig.98)

fig. 98



Scanned with OKEN Scanner

5. Pase cu două mâini de deasupra capului între doi sau trei portari. (fig. 99)

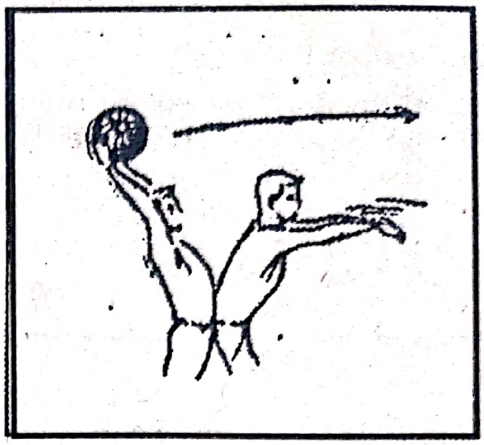


fig. 99

6. Împingerea mingii medicinale cu o mână, între doi sau trei portari. (fig. 100)

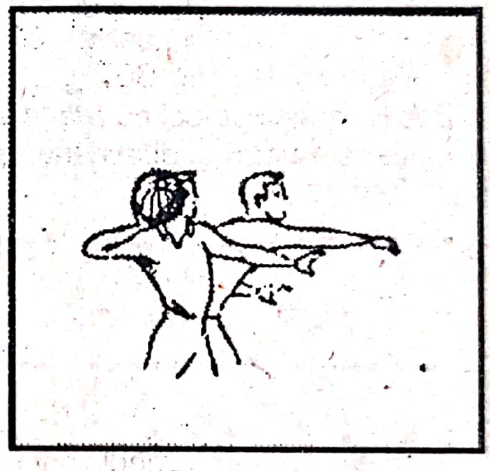


fig. 100

7. Împingerea mingii medicinale și conducerea ei cu latul piciorului într-un spațiu delimitat. Exercițiul poate fi executat concomitent de către toți portarii. (fig. 101)

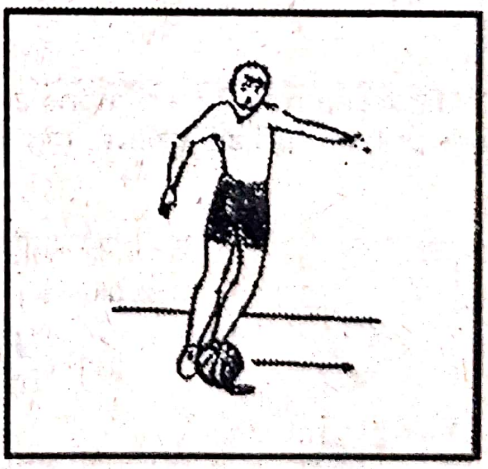


fig. 101



Scanned with OKEN Scanner

1. Bătaia mingii pe sol cu mâna stângă și mâna dreaptă, simultan și alternativ, de pe loc.(fig. 102)

fig. 102

2. Bătaia mingii pe sol cu mâna stângă și mâna dreaptă, simultan și alternativ, din alergare. (fig. 103)

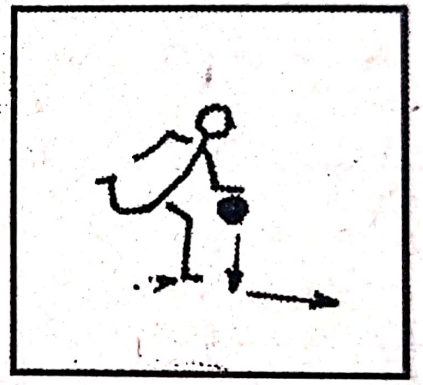


fig. 103

3. Boxarea mingii cu o mână și menținerea ei în aer prin lovituri succesive. (fig. 104)

fig. 104



Scanned with OKEN Scanner

4. Transmiterea mingii între doi portari, prin voleibalare, cu două mâini. (fig. 105)

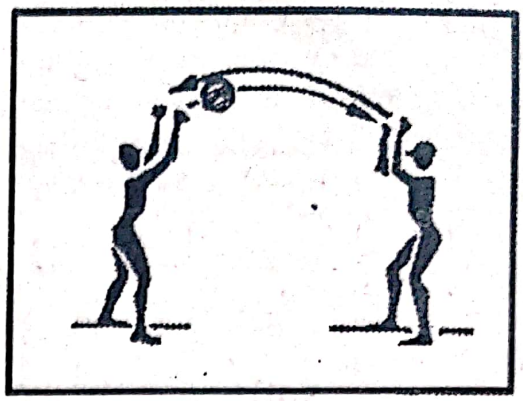


fig. 105

5. Transmiterea mingii între doi portari, prin voleibalere, cu o singură mână. (fig. 106)

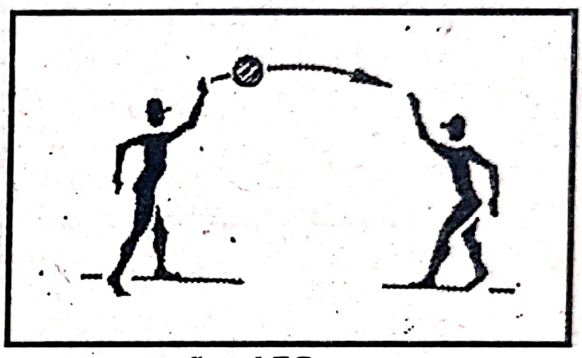


fig. 106

6. Prinderea mingii (trimisă de antrenor) din poziția culcat înainte prin extensia trunchiului pe spate. (fig. 107)

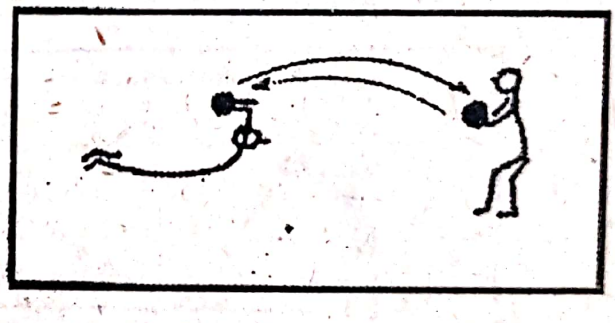


fig. 107

7. Din poziția șezând, bătaia mingii în pământ (cu putere), ridicare rapidă și prinderea ei în aer. (fig. 108)

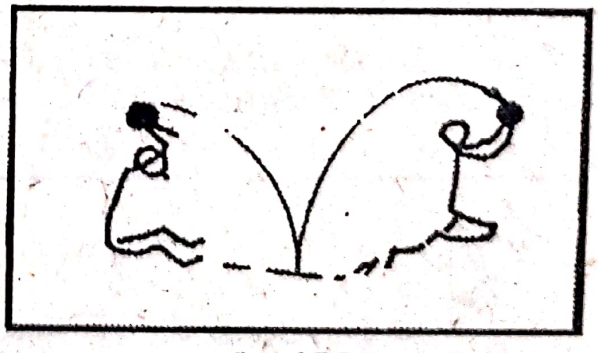


fig. 108



Scanned with OKEN Scanner

8. Aruncarea mingii în sus de către antrenor sau un partener, desprinderea de la sol cu bătaie pe un picior și prinderea acesteia pe poziția ei cât mai înaltă. (fig. 109)

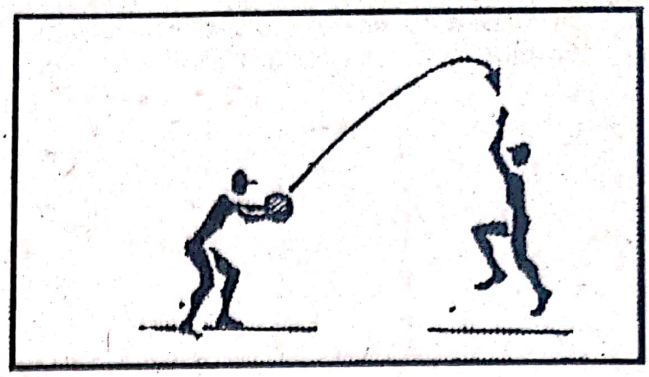


fig. 109

9. Între doi portari, bătaia mingii pe sol și prinderea ei înainte de înălțare. (fig. 110)

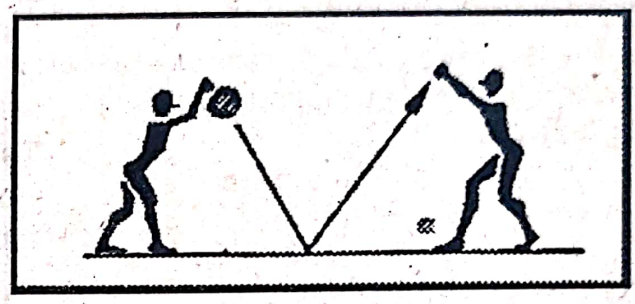


fig. 110

10. Bătaia mingii pe sol, de către antrenor sau un coechipier, prinderea ei pe poziție cât mai înaltă, urmată de plonjon înainte. (fig. 111)

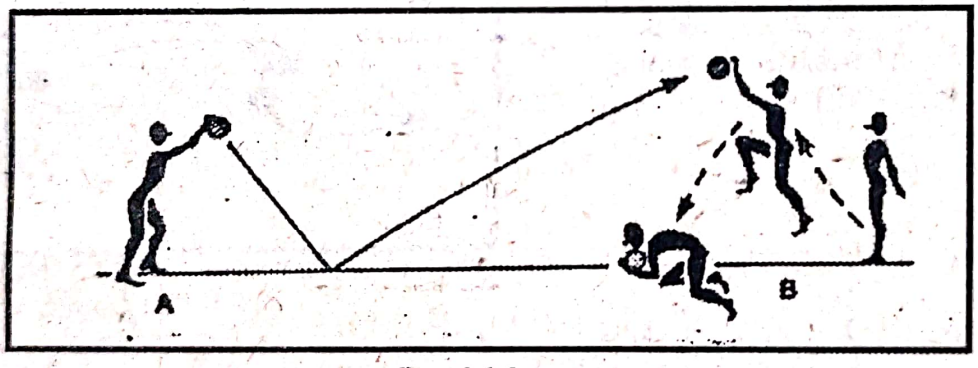



fig. 111

11. Antrenorul sau coechipierul său șutează mingii la nivelul solului, portarul aflat în picioare fiind obligat să o prindă prin plonjon înainte. (fig. 112)

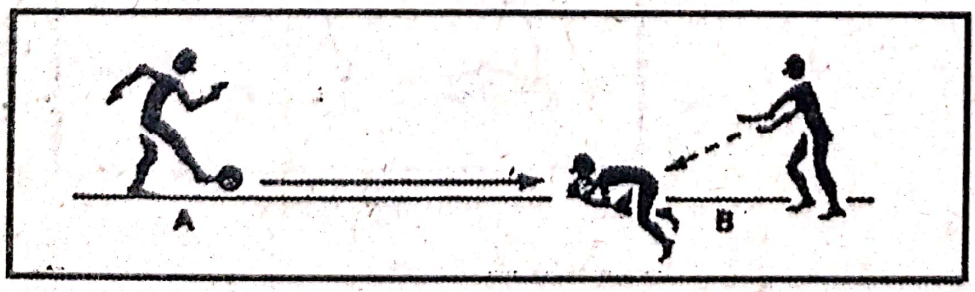



fig. 112



Scanned with OKEN Scanner

12. Portarul se află în șezând, antrenorul sau un coechipier va șuta mingea la semiînălțime. Acesta se va scula rapid, prinzând mingea la piept, cu ambele brațe. (fig.113)

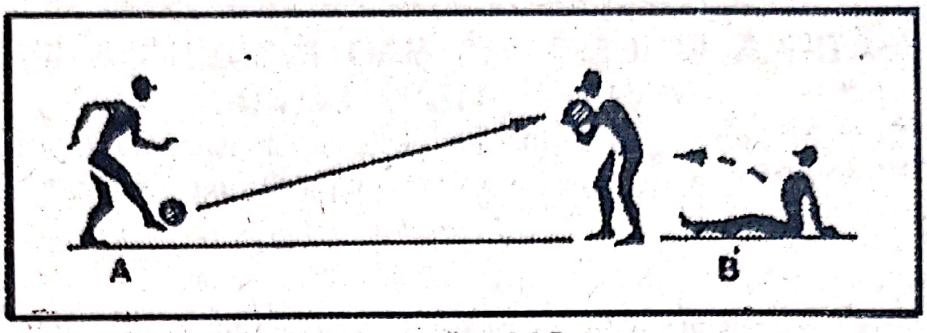



fig. 113

13. Portarul se află în șezând, mingea fiind trimisă cât mai înalt de către antrenor. El se va scula cât mai rapid și va prinde mingea deasupra capului celuilalt portar care se află într-o poziție statică. (fig.114)

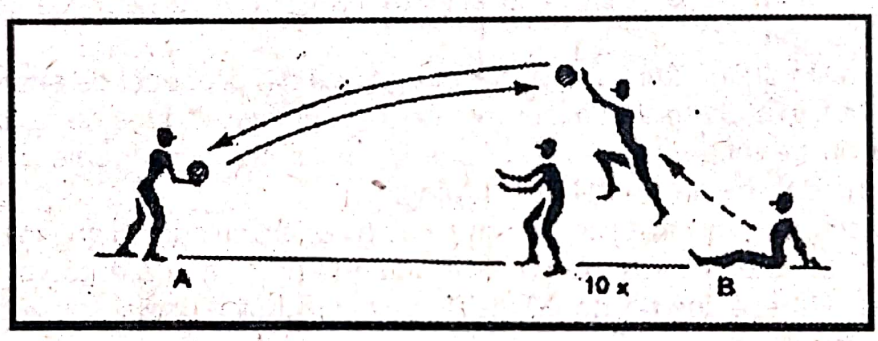



fig. 114

14. Ieșiri la mingi înalte, centrate de la marginea careului de 16 m, de pe partea stângă sau de pe partea dreaptă, de către antrenor sau coechipier. Mingile vor trebui centrate în afara zonei de poartă (6 m) la o distanță cuprinsă între 8 și 12 m. (fig.115)

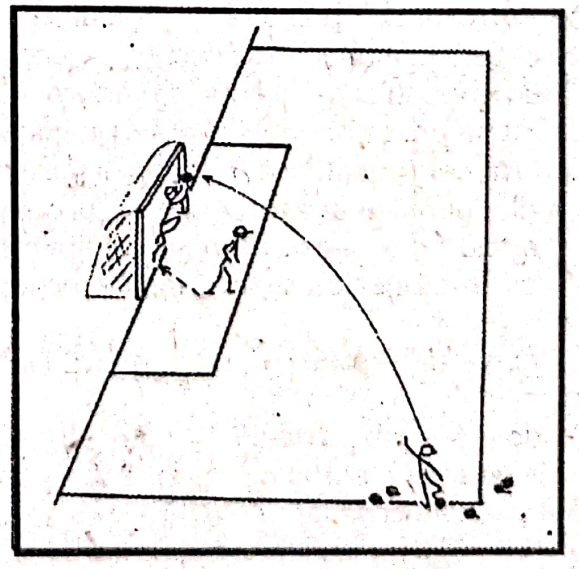


fig. 115



Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 10

## PREGĂTIREA MUSCULARĂ SAU ÎNCĂLZIREA PENTRU ANTRENAMENT ȘI JOC.

**Exerciții pentru mobilitate, suplețe, elasticitate musculară.**
**Exerciții cu îngreuiere proprie. Exerciții cu partener.**

Problema "încălzirii" în jocul de fotbal o consider extrem de importantă. Mai ales la copii și juniori, acolo unde procesul formativ impune o pregătire musculară zilnică, coordonată.

Dr. Dumitru Tomescu consideră încălzirea ca "o serie de acțiuni sau de exerciții fizice complexe făcute de sportivi înaintea unui antrenament sau concurs cu scopul de a pregăti și adapta toate funcțiunile organismului la efortul ce va urma."

Exercițiile de încălzire fac parte integrantă din procesul de antrenament și joc și nu pot fi înlăturate sau executate necorespunzător, fără ca randamentul pe teren să nu fie influențat în mod negativ. De la început trebuie precizat că exercițiile de încălzire au un rol pur fiziologic.

Prin aceste exerciții pregătim musculatura, articulațiile și organele pentru efortul intens care urmează, fie că este antrenament, fie că este vorba de un joc. În fotbal, fiecare formă de mișcare este rezultatul uneia sau mai multor contracții musculare.

Pregătirea musculară are în vedere în mod specific eficientizarea mușchilor implicați. Ea cuprinde acele forme de activitate al căror obiectiv este îmbunătățirea capacității de lucru a mușchilor solicitați: în mod practic, forța lor, viteza de contracție, rezistența.

Este necesar ca exercițiile să fie alese și efectuate astfel încât să producă stimulul de "plecare" la nivelul mușchiului, mai înainte ca acesta să afecteze organele interne. În practică, exercițiile trebuie să provoace o oboseală locală (sau musculară) înainte să apară oboseala generală (sau organică). Acest lucru se poate obține solicitând în fiecare exercițiu specific o parte relativ limitată a masei musculare a corpului (circa 1/7, sau mai puțin, din total).

Rolul general al exercițiilor de pregătire musculară este multiplu:

- acela de a pregăti funcțional aparatul locomotor;
- de a intensifica toate funcțiile organice (aparat circulator, respirator etc.);
- acela de a stabili o stare de excibilitate crescută a sistemului nervos central;
- de a pregăti psihologic jucătorii în vederea antrenamentului sau jocului.

Se va obține astfel o creștere a capacității de performanță și reducerea probabilității riscurilor de accidente musculare.



Scanned with OKEN Scanner

Nicola Comucci în "Ghidul antrenorului de fotbal" citează părerea unor specialiști, referitoare la pregătirea musculară pentru antrenament și joc.

1. "Înainte de începerea antrenamentului propriu-zis le recomand jucătorilor un joc recreativ distractiv în scopul de a-i pune în situația de a începe lucrul într-o bună dispoziție." (4:2 spre exemplu)

2. "Jucători sosesc toți pe terenul de joc și la un semnal al meu încep să execute o serie de acțiuni tehnice (joc cu mingea, conduceri ale mingii, schimburi de pase într-o formă ușoară) pe perechi sau în grupuri restrânse. În alte ocazii faza de încălzire se execută fără utilizarea mingii."

3. "Înainte de a le da mingea, obișnuiesc să-i pun pe jucători să alerge 12' vara și 18' în timpul perioadei de iarnă. În cazuri limită le spun să se încălzească de voie cu condiția să fie atenți la comenzile mele."

4. "Faza de încălzire este efectuată într-o stare de totală relaxare prin jocuri tip: "măgarul la mijloc" și fotbal-tenis. Uneori această activitate recreativă este precedată de câteva minute de alergare ușoară pentru prevenirea traumatismelor."

La copii și juniori, încălzirea trebuie condusă de către antrenor. Aceasta trebuie să fie deosebit de activă, prin durată și intensitate. Realizată în grup, nu individual, pregătirea musculară captează interesul jucătorilor. Astfel, cu timpul, ei vor învăța să se "încălzească" singuri. Aceasta, deoarece masa musculară "de încălzit", diferă de la jucător la jucător. Dacă la juniori există o uniformizare musculară cât de cât, la seniori diferă. Diferă prin volum, prin diferența de vârstă între jucători (uneori mai mult de 10 ani). Astfel un jucător de 34 de ani, de pildă, va avea nevoie de un timp de încălzire mai mare față de un jucător de 20 de ani. Aceasta deoarece organismul "mai bătrân" are nevoie de mai mult timp de încălzire, de-a lungul anilor apărând o serie de accidentări (entorse, rupturi musculare etc.), care trebuie bine protejate prin unguente, fașe elastice, pregătire musculară. Acești jucători au nevoie de o perioadă mai intensă și mai lungă de încălzire, fiind supuși unor recidive musculare. Ei trebuie să execute alergări ușoare cu și fără minge, accelerări, gimnastică articulară pentru diferite grupe musculare, stopuri, pase, conduceri ale mingii.

Am văzut, de multe ori, copii și juniori care se încălzesc singuri. Unul dintre ei preia "comanda", înlocuindu-l pe antrenor, grupul executând ceea ce face sau le cere acesta. Evident că exercițiile alese (reținute parțial în memorie) sunt executate alandala, culminând cu inversarea ordinii lor. Am văzut încălziri începând direct cu sprint sau exerciții de gimnastică cu rotări de bazin! De foarte multe ori încălzirile prost realizate duc la accidentări la începutul antrenamentului și jocului (de obicei în primele 10-15 minute). Încălzirea insuficientă în raport cu condițiile atmosferice speciale (frig), duce la întindere sau ruptură musculară.

Voi prezenta în continuare o serie de exerciții de pregătire musculară, cu mențiunea că din multitudinea lor, antrenorul trebuie să le aleagă pe cele pe care le consideră utile la momentul respectiv (exerciții simple, combinarea acestora, exerciții individuale și pe perechi etc.).

Exercițiile de mobilitate permit segmentului căruia îi sunt adresate să atingă amplitudinea maximă (posibilă) de mișcare: rotări de brațe, răsuciri ale



Scanned with OKEN Scanner

trunchiului, aplecări de trunchi etc.

Exercițiile de mobilitate caută să confere corpului capacitatea de a executa cu dezinvoltură, armonie și la maxima lor amplitudine, mișcările definite de respectivele articulații. Influența lor se repercutează fie asupra mobilității articulației implicate (stimulând o continuă și completă lubrificare sinovală a acesteia), fie asupra mușchilor legați de articulații (în special cei aflați în opoziție) provocându-le extensia și dezvoltîndu-le prin urmare elasticitatea.

I. Exerciții de mobilitate pentru cap și gât

Ex. 1. Rotarea capului de la stânga la dreapta și invers. (Fig. 116)

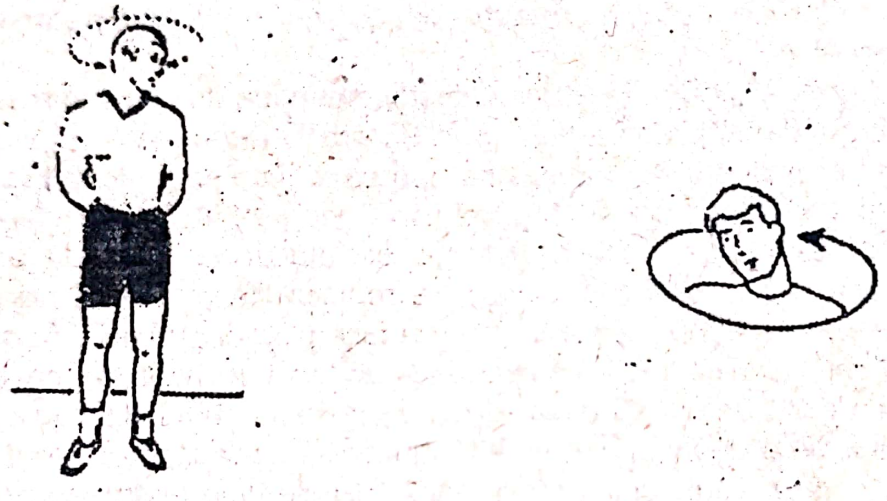


fig. 116

Ex. 2. Îndoiri ale capului înainte-înapoi, răsuciri ale acestuia la stânga și la dreapta. (Fig. 117)

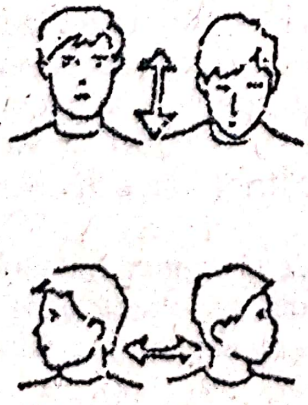


fig. 117



Scanned with OKEN Scanner

fig. 118

Ex. 3. Brațele întinse lateral, îndoiri succesive (3-4-5) ale capului pe partea stângă; după revenire exercițiul se efectuează pe partea dreaptă, reluîndu-se apoi ciclul încă o dată. (Fig. 118)

fig. 119

Ex. 4. Îndoirea capului înainte-înapoi cu opunerea rezistenței brațelor partenerului (fig. 119). Rezistența trebuie să fie realizată prin cedare progresivă.

**II. Exerciții de mobilitate pentru brațe**

fig. 120

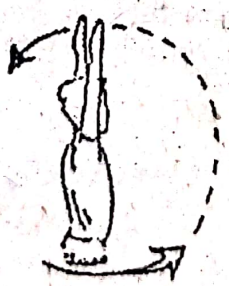


fig. 121

Ex. 1. Rotări simultane ale brațelor înainte-înapoi. Poziția de plecare a brațelor întinse în față (fig. 120 ), întinse deasupra capului, cu palmele orientate înainte (fig. 121). Se execută întâi rotările înainte, după care se execută rotările înapoi.



Scanned with OKEN Scanner

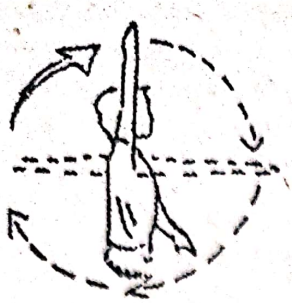


fig. 122

Ex. 2. Rotări alternative ale brațelor înainte-înapoi. Se execută pentru început rotările alternative ale brațelor înainte, urmate imediat de rotările alternative înapoi. (Fig. 122)

fig. 123

Ex. 3. Extensia brațelor pe spate, repetând mișcarea de 3-4 ori succesiv. Privirea înainte; brațele vor reveni în poziția lângă corp, după care putem relua ciclul. (Fig. 123)

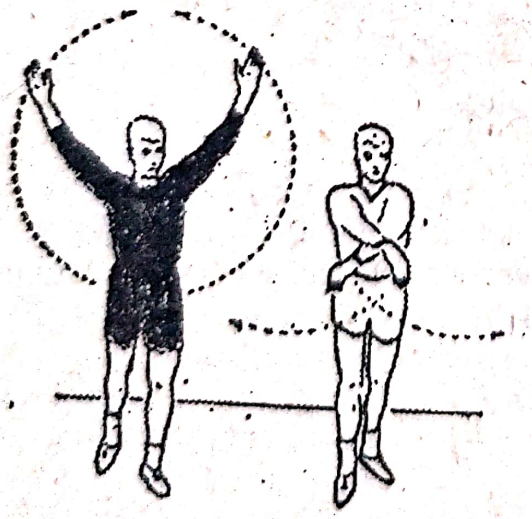


fig. 124

Ex. 4. Rotări ample, laterale, brațele pornind de jos, de lângă corp. După o primă rotație, brațele se încrucișează prin fața abdomenului, urmând un alt ciclu. (Fig. 124)



Scanned with OKEN Scanner

Ex. 5. Conform figurii 125 brațele se duc în spate, prinzându-se între ele prin intermediul degetelor. Se execută trageri și extensii de către o mână pentru cealaltă, după care se inversează rolurile.

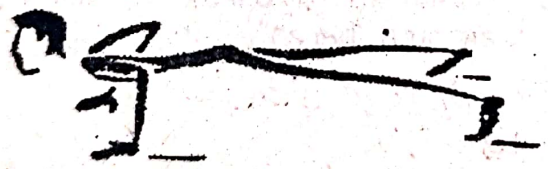
fig. 125

Ex. 6. Câte doi jucători față în față, brațele îndoite, palmele orientate înainte, în dreptul pieptului. Musculatura trebuie să fie relaxată, respirația liberă. Se execută în ritm rapid (vioi) "bătaia

fig. 126

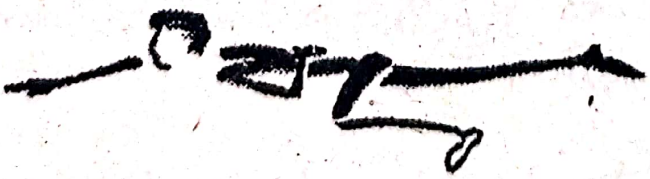
palmelor", în față sau încrucișat. (Fig. 126)

Ex. 7. Culcat pe spate, brațele lateral: aducerea lor în poziția întinse înainte, revenire.



Ex. 8. Flotări: brațele îndoite lângă corp, privirea înainte, picioarele ușor depărtate, cu sprijin pe vârfuri.

fig. 127



Ex. 9. Flotări pe un braț: poziția de plecare cu brațul întins în față pe sol, privirea înainte; puțin înainte de începerea execuției, brațul care nu va fi utilizat va fi

fig. 128

dus la spate. Celălalt braț va fi sprijinit de sol într-o poziție convenabilă: în fața privirii executantului sau în dreptul umărului. Picioarele vor rămâne fie alăturate, fie unul dus puțin în sus și în lateral. (Fig. 128)



Scanned with OKEN Scanner

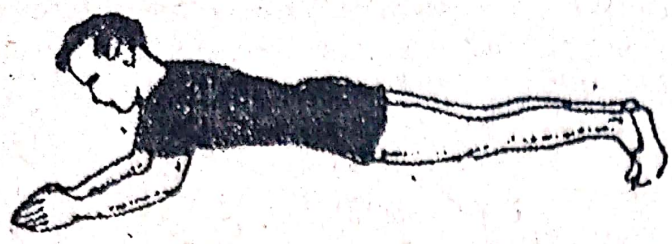


fig. 129

Ex. 10. Flotări cu bătaia palmelor. Executantul va sta în sprijin culcat cu mâinile pe sol. După întinderea bruscă a brațelor și desprinderea mâinilor, va urma bătaia palmelor, cât mai rapid. Se va reveni în poziția de plecare, exercițiul reluându-se. (Fig. 129)

### III. Exerciții de mobilitate pentru spate

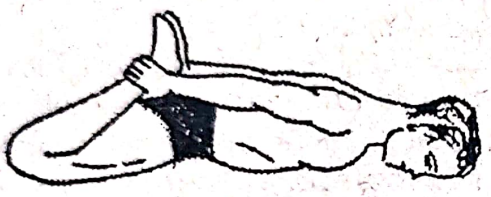


fig. 130

fig. 131

fig. 132

Ex. 1. Executantul este culcat pe abdomen; brațele se întind și se apucă gleznele (fig. 130). Prin arcuirea spatelui se încearcă menținerea acestei poziții cât mai mult: 10-15 secunde (fig. 131). Printr-un mic balans față-spate, se va executa "barca". (Fig. 132)

fig. 133

Ex. 2. Ridicarea ușoară a trunchiului prin extensia spatelui; mâinile sunt duse în fața ochilor. (Fig. 133)



Scanned with OKEN Scanner

fig. 134

Ex. 3. Culcat înainte, se execută extensia trunchiului prin încordarea mușchilor spatelui. Brațele se duc lateral, pieptul și picioarele ridicându-se în același timp de pe sol. Se menține această poziție cât mai mult timp. (Fig. 134)

fig. 135

Ex. 4. Culcat pe spate, ridicarea trunchiului și aplecarea acestuia spre vârful picioarelor (fig. 135). Prin arcuirea spatelui de câteva ori, se tonifică și se pregătesc mușchii spatelui.

fig. 136

Ex. 5. Doi jucători, spate în spate, execută împingeri, cu rezistență ușoară din partea fiecăruia. Poziția picioarelor este semiflectată. (Fig. 136)

fig. 137

Ex. 6. Doi executanți șezând spate în spate, aplecare înainte prin tracțiunea partenerului pe spate, prin apucare de mâini. Omoplații celui ce se apleacă în față trebuie să fie sub omoplații celui ce urmează să fie ridicat. (Fig. 137)



Scanned with OKEN Scanner

fig. 138

Ex. 7. Doi jucători, spate în spate. Unul dintre ei flectează ușor genunchii, și, prin prinderea degetelor sau încheieturilor mâinilor partenerului, îl "întinde" pe spate. Mișcarea trebuie repetată de mai multe ori, partenerul "întins" să fie relaxat, iar vârfurile picioarelor acestuia să atingă solul. Mușchii spatelui sunt întinși prin acest exercițiu. (Fig. 138)

fig. 139

Ex. 8. Doi jucători, unul în poziția șezând pe sol cu brațele în sus, celălalt se află în picioare în spatele lui. (Fig. 139) Sprijinit cu genunchii în spatele primului și ținându-l de mîini, îi îndreaptă spatele prin mișcări succesive.

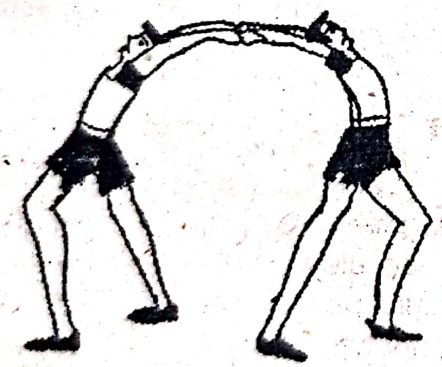


fig. 140

Ex. 9. Doi parteneri, spate în spate, prinși de vârfurile degetelor. Brațele se află în sus, în prelungirea corpului. La un semnal, ambii fac un pas înainte în același timp, arcuindu-și spatele cât mai mult, prin încordarea mușchilor acestuia.
(Fig. 140)

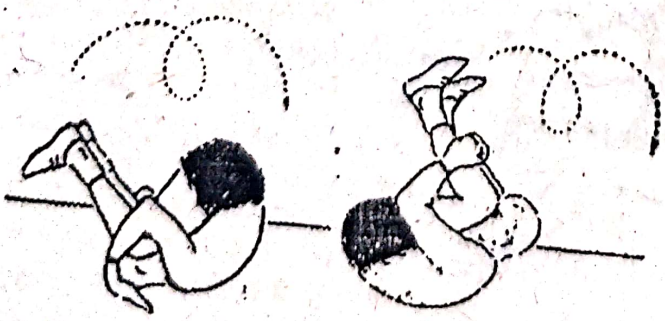
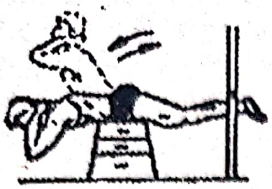


fig. 141

Ex. 10. Rulare pe spate, prin mișcări înainte-înapoi. Exercițiul se poate executa și din poziția stând, urmată de "căderea" trunchiului și rularea acestuia pe spate. (Fig. 141)



Scanned with OKEN Scanner



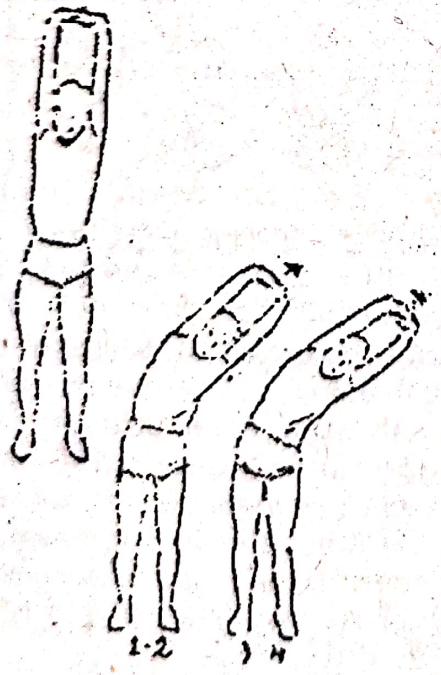
Ex. 11. Pe un plan înalt (ladă de gimnastică) sau cu picioarele fixate la nivelul gleznelor de către un partener, extensia trunchiului pe spate. Poziția de plecare este culcat cu fața în jos. (Fig. 142)

fig. 142

## IV. Exerciții de mobilitate a trunchiului

Ex. 1. Poziția de plecare: brațele sus, jucătorul în stând cu picioarele depărtate. (Fig. 143). La 1-2 trunchiul se îndoaie și se arcuiește spre stânga. La 3-4 trunchiul se îndoaie și se arcuiește spre dreapta. Spatele trebuie să fie drept, capul încadrat între brațe.

fig. 143




Ex. 2. Se repetă exercițiul nr. 1 cu mențiunea că degetele sunt prinse între ele (fig. 144), iar picioarele apropiate. Se fac 3-4 îndoiri ale trunchiului pe o parte, după care se trece pe partea opusă.

fig. 144



Scanned with OKEN Scanner

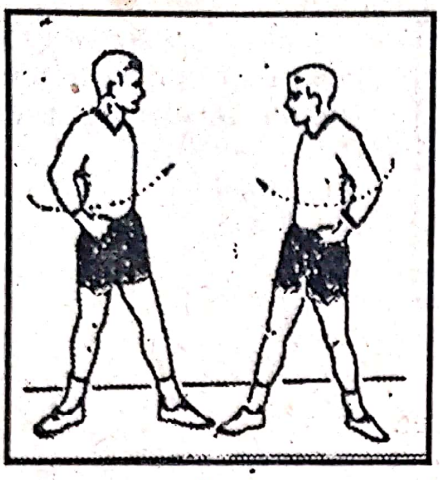


fig. 145

Ex. 3. Cu brațele pe șolduri și picioarele depărtate, se execută răsucirea energică a trunchiului spre dreapta și spre stânga (fig. 145). Se poate insista ca o răsucire să fie realizată de 3-4 ori pe aceeași parte.

fig. 146

Ex. 4. Aplecări ale trunchiului la vârfurile picioarelor. Mișcarea poate fi realizată o singură dată prin atingerea vârfurilor picioarelor sau a solului, după care se revine în poziția de plecare (fig. 146), care este în stând. Când vârfurile degetelor ating solul, putem repeta de 3-4 ori mișcarea de atingere.

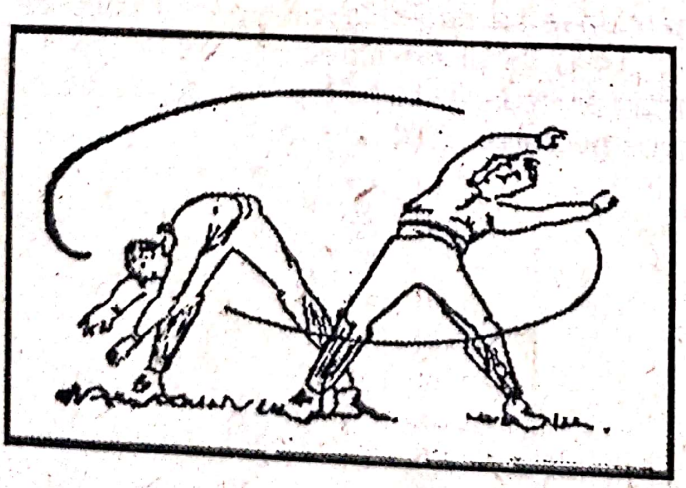


fig. 147

Ex. 5. Stând mult depărtat, brațele ținute relaxat în sus: rotarea amplă a trunchiului descriind cercuri mari de la stânga la dreapta, de 6-8 ori. Aceeași mișcare de la dreapta spre stânga. În continuare, exercițiul se execută cu îndoirea alternativă a genunchilor în momentul trecerii trunchiului deasupra piciorului respectiv. (Fig. 147)



Scanned with OKEN Scanner

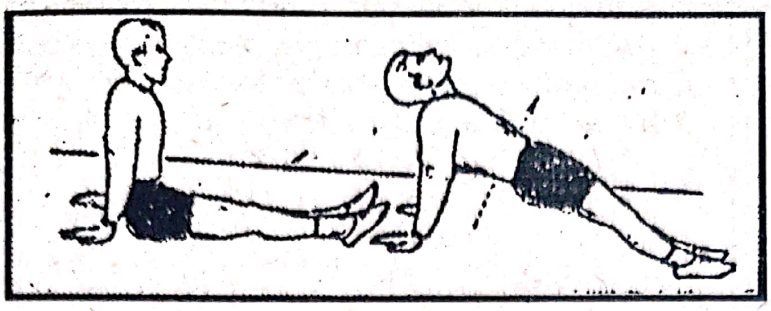


fig. 148

Ex. 6. Șezând, cu brațele sprijinite în spatele trunchiului, pe sol (fig. 148) Extensia puternică a trunchiului. Se repetă de 4-5 ori.

fig. 149

Ex. 7. Poziția de plecare: sprijin pe un genunchi, celălalt flexat. Se execută extensia trunchiului înapoi cu brațele lateral, prin mișcări repetate de 5-6 ori. (Fig. 149)

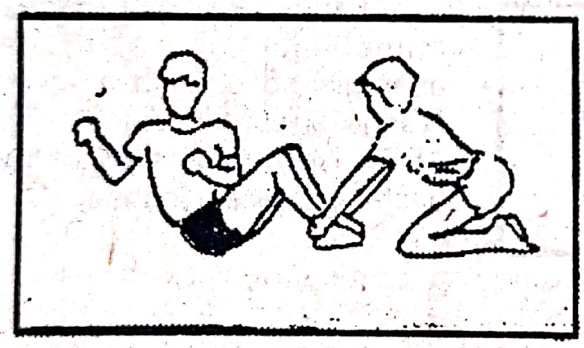


fig. 150

Ex. 8. Gleznele sunt fixate de către un partener, genunchii flexați (fig. 150). Din culcat pe spate, executantul se ridică și execută mișcări de răsucire ale trunchiului spre stânga și spre dreapta.

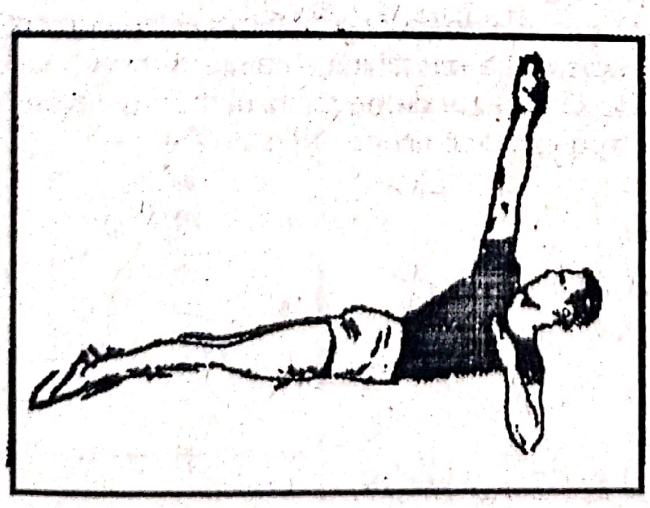


fig. 151

Ex. 9. Culcat cu fața în jos, răsucirea trunchiului spre stânga și spre dreapta, cu întinderea brațului de pe partea răsucirii, capul urmărind brațul întins. (Fig. 151)



Scanned with OKEN Scanner

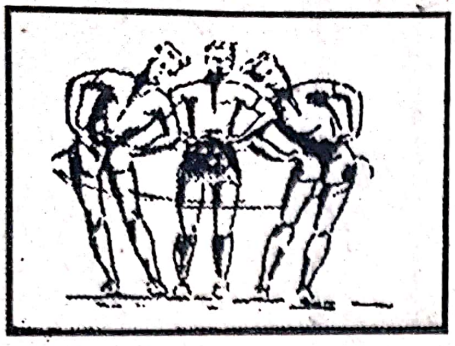


fig. 152

Ex. 10. Brațele pe șolduri, rotări ale trunchiului - cât mai ample - de la stânga spre dreapta, corpul aplecându-se cât mai mult în față și pe spate. (Fig. 152)

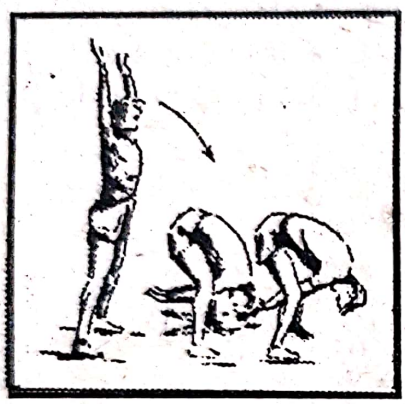


fig. 153

Ex. 11.Stând, picioarele depărtate. Aplecarea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor întinse printre picioare, privirea urmărind mâinile. (Fig. 153)

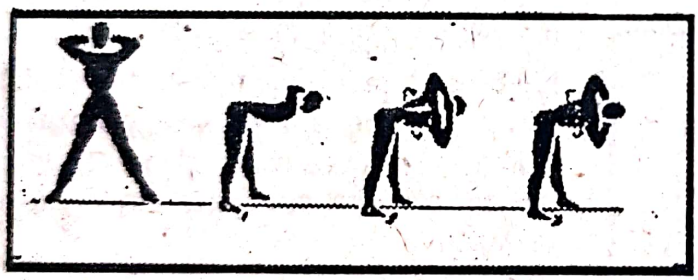


fig. 154

Ex. 12. Aplecarea trunchiului și răsucirea acestuia pe orizontală, spre stânga și spre dreapta (fig. 154). Mâinile sunt fixate pe ceafă, picioarele întinse.

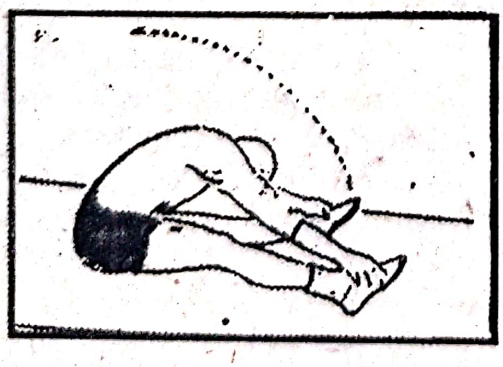


fig. 155

Ex. 13. În șezând cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului înainte și menținerea lui 5-6 secunde pe piciorul stâng, revenire, apoi piciorul drept. (Fig. 155)



Scanned with OKEN Scanner

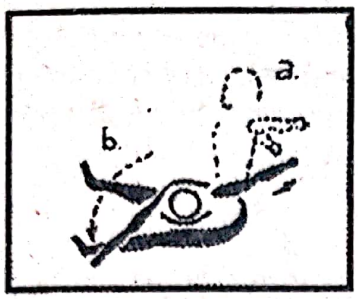



fig. 156

Ex. 14. In șezând, picioarele depărtate, brațele lateral (fig. 156 poziția a). Trunchiul se apleacă înainte și se execută o mișcare de forfecare stânga-dreapta, la vârful picioarelor (poziția b). Se repetă de mai multe ori.

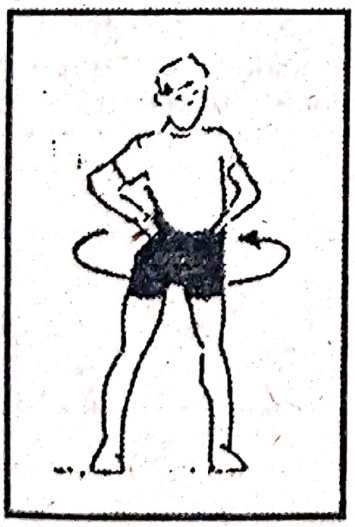
fig. 157

Ex. 15. Din poziția în sprijin culcat (înainte) îndoirea și îndreptarea trunchiului prin apropierea mâinilor de picioare și invers, prin apropierea picioarelor de mâini. Apropierea se face deplasând mâinile sau picioarele pe sol, întinse din coate și respectiv din genunchi. (Fig. 157)

Ex. 16. Variantă a exercițiului nr. 14, executantul aflându-se în picioare. Brațul se duce la piciorul opus. (Fig. 158 )

fig. 158

## V. Exerciții pentru mobilitatea bazinului

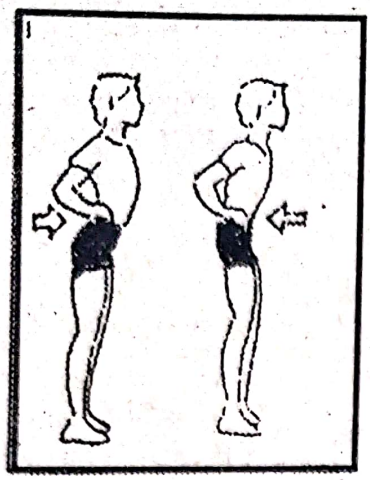


Ex. 1. Din poziția stând, cu picioarele depărtate, rotări ale bazinului de la stânga spre dreapta și invers. Mișcările trebuie să aibă amplitudine mare. Execuția lor să fie lentă. (Fig. 159)

fig. 159



Scanned with OKEN Scanner



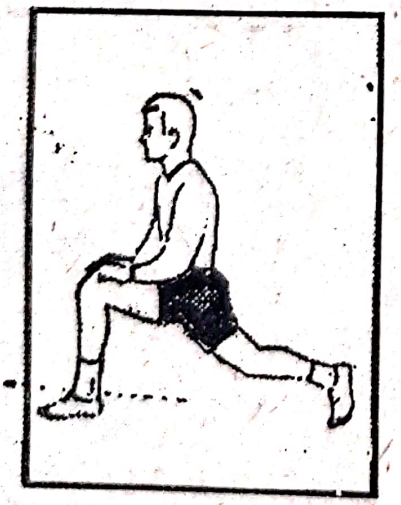
Ex. 2. Din poziția stând, picioarele apropiate, se execută mișcări de împingere a bazinului spre înainte și spre înapoi (fig. 160). Mișcările bazinului pot fi executate și lateral stânga sau lateral dreapta.

fig. 160

## VI. Exerciții pentru mobilitatea membrelor inferioare

Ex. 1. Din stând, ducerea piciorului drept la piept, prin trageri succesive ale acestuia cu ambele mâini (fig. 161). Același exercițiu se repetă cu piciorul stâng. Piciorul va fi prins cu ambele mâini, sub genunchi, acesta fiind îndoit

fig. 161

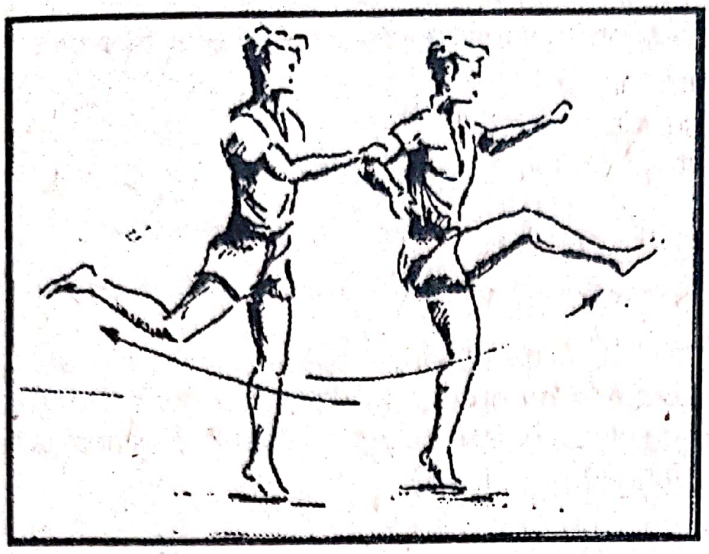


Ex. 2. Mers înainte, cu fandare pe piciorul stâng (fig. 162). După câteva împingeri ale bazinului înainte, se reia mersul, fandarea făcându-se pe celălalt picior.

fig. 162



Scanned with OKEN Scanner



Ex. 3. Balansarea piciorului drept înainte-înapoi, urmând ciclul de 3-4 ori. Se reia exercițiul cu balansarea piciorului stâng (fig. 163)

fig. 163

fig. 164

Ex. 4. Din poziția ghemuit cu mâinile sprijinite pe sol, săritură cât mai înaltă, cu aterizare în poziția de plecare (fig. 164)

fig. 165

Ex. 5. Greutatea corpului este schimbată alternativ de pe un picior pe celălalt (fandare laterală). (Fig. 165 )

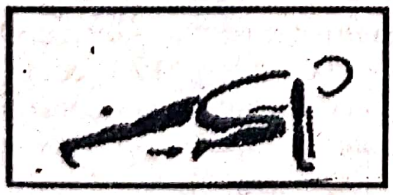


fig. 166

Ex. 6. Îndoirea unuia dintre genunchi cu plecare din poziția de "flotare". Printr-o mișcare scurtă și energică, se schimbă alternativ picioarele între ele (fig. 166)



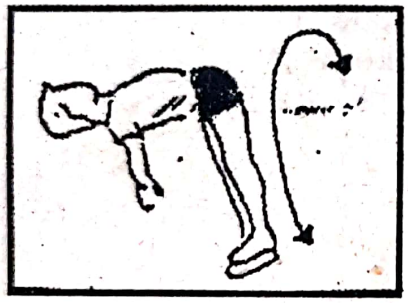
Scanned with OKEN Scanner

Ex. 7. Fiecare picior este îndoit și întins alternativ (fig. 167)

fig. 167

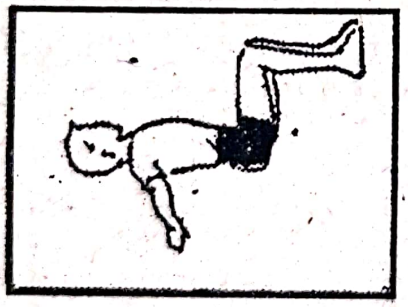
Ex. 8. Din culcat pe spate, picioarele sunt duse și menținute la 450 sau 900. Poziția de plecare este culcat pe spate cu picioarele întinse (fig. 168 ).

fig. 168



Ex. 9. Culcat pe spate, cu picioarele întinse. Executantul duce picioarele, lipite unele de altele, spre dreapta și spre stânga, lateral. Picioarele sunt cât mai întinse (fig. 169 ) în momentul execuției.

fig. 169



Ex. 10. Culcat pe spate, picioarele întinse, brațele lateral. Printr-o mișcare de îndoire a picioarelor, genunchii sunt duși până la nivelul pieptului (fig. 170). Exercițiul se repetă de mai multe ori.

fig. 170

Ex. 11. Ridicarea membrelor inferioare în extensie, prin balans înapoi (fig. 171). Este un bun exercițiu și pentru tonifierea mușchilor spatelui și abdomenului.

fig. 171



Scanned with OKEN Scanner

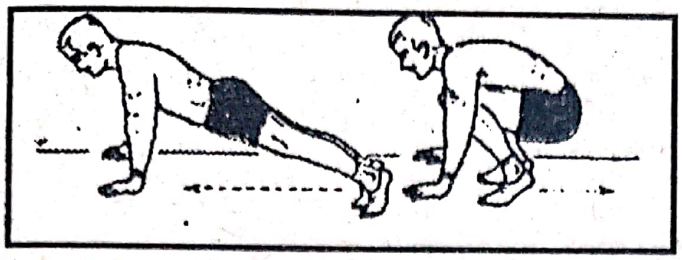


fig. 172

Ex. 12. Din ghemuit, cu sprijin pe brațe, săritură cu picioarele întinse înapoi, revenire. Se execută de 6-8 ori (fig. 172).

fig. 173

Ex. 13. Culcat pe spate, sprijin pe omoplați, bazinul ținut între mâini. Picioarele se află întinse în sus (fig. 173). Se execută pendularea lor înainte-înapoi (imitând pedalarea la bicicletă).

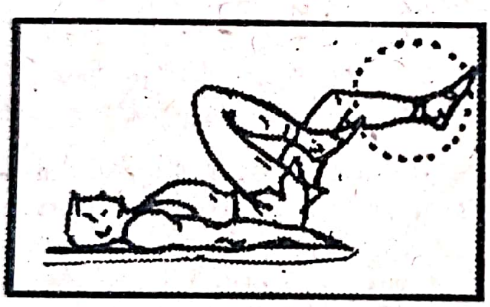


fig. 174

Ex. 14. Ca la exercițiul nr. 13, pendularea picioarelor se va face la 450. Se va trece de la mișcare lentă la mișcare din ce în ce mai rapidă (fig. 174).

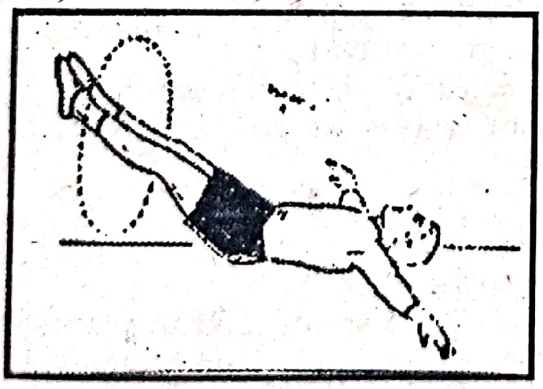
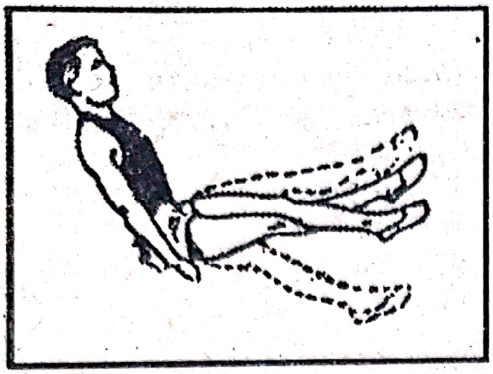


fig. 175

Ex. 15. Culcat pe spate, brațele întinse lateral. Picioarele, lipite între ele, sunt duse la 450, de unde începe rotarea lor de la dreapta la stânga (apoi invers). Rotația este cât mai amplă și se realizează din mișcările bazinului (fig. 175).

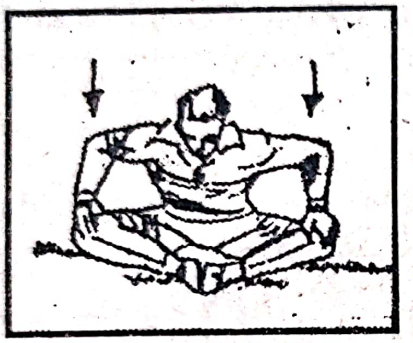


Scanned with OKEN Scanner



Ex. 16. Stând în echer la 450, picioarele întinse. Depărtarea și apropierea picioarelor prin încrucișarea în plan lateral a acestora (fig. 176)

fig. 176



Ex. 17. Șezând cu picioarele îndoite, tălpile lipite: arcuiri apăsând cu mâinile genunchii în jos și în afară în vederea creșterii mobilității articulației coxofemurale (fig. 177 ).

fig. 177

Gama exercițiilor prezentate, pentru dezvoltarea mobilității capului și gâtului (I), pentru mobilitatea brațelor (II), pentru mobilitatea spatelui (III), pentru mobilitatea trunchiului (IV), pentru mobilitatea bazinului (V) și pentru mobilitatea membrelor inferioare (VI), reprezintă exerciții pentru un anumit segment al corpului.

În legătură cu părțile corpului solicitate în mai mare măsură, putem avea:

a. mobilitate a raportului spate - membre inferioare;
b. mobilitate a raportului bazin - membre inferioare;
c. mobilitate a bustului (gât, trunchi, regiunea sacro-lombară).

Astfel de exerciții, în funcție de circumstanțe și de mijloacele avute la dispoziție, pot fi executate:

a. fără aparate, individual;
b. pe perechi, în formă activă și pasivă;
c. cu ajutorul anumitor dotări (bare, spaliere etc.).

Privind respirația, trebuie reținut că se inspiră atunci când segmentele solicitate se depărtează unul de celălalt, expirându-se atunci când segmentele se apropie sau revin la poziția de plecare. Mă voi opri la un termen introdus de Nicola Comucci numit TIMP DE INSISTENȚĂ sau ACCENTUARE PRIN REPETIȚIE. El se produce atunci când, după ce s-a ajuns la poziția dorită, segmentul solicitat efectuează o mică parte a traiectului de revenire pentru a lua un nou impuls și a împinge elastic mișcarea până la limita maximă.



Scanned with OKEN Scanner

fig. 178

Privind figura 178 constatăm că sportivul execută un exercițiu pentru mobilitatea bazinului și a membrelor inferioare. În momentul în care piciorul aflat în aer este sprijinit pe o spalieră, gard sau umărul unui partener, putem realiza: împingeri ale bazinului spre înainte prin mișcări ușoare, repetate. Se obține astfel o bună elasticitate și suplețe a mușchilor interiori ai bazinului, a mușchilor care realizează mișcarea de împingere a piciorului de sprijin. Realizând o bună elasticitate și suplețe, evităm în primul rând accidentările nedorite.

În funcție de vârsta elevilor, de exigențele ambientale și de predispozițiile individuale, aceste exerciții pot lua diferite forme. Unii preferă forma analitică (examinarea mișcării în cele mai mici detalii din care să se obțină maximum de efect fiziologic specific), alții preferă forma imitativă (executarea unei mișcări care să imite un gest semnificativ, cum ar fi șutul, aruncarea etc.). E greu de stabilit, pentru cele două, o scală de evaluare. Tot elevii sunt aceia care, în funcție de aptitudinile și capacitățile respective, preferă una sau cealaltă dintre forme.

Utilitatea acestor forme de antrenament a fost universal recunoscută (cu rare excepții) chiar dacă, în ce privește antrenamentul de fotbal, nu se pretinde ca ele să atingă o formă exasperantă.

Allan Wade afirmă că există jucători care antrenează mult elasticitatea și suplețea (pentru a deveni mai flexibili), alții care efectiv nu fac nimic în această privință. Se pune întrebarea dacă cei dintâi procedează astfel pentru că sunt deja flexibili de la natură și dacă ceilalți neglijează aceste exerciții pentru că sunt anchilozați.

Obiectivele principale ale exercițiilor pentru dezvoltarea musculară sunt acelea de a mări capacitatea de încordare a mușchilor solicitați. Acest lucru se poate realiza prin:

- învingerea greutății propriului corp sau a unei părți a acestuia;
- învingerea greutății propriului corp prin acțiunea opozantă a unui partener.

În ciuda anumitor divergențe care privesc formele de aplicare, aproape toate școlile de fotbal sunt azi orientate pe practicarea exercițiilor pentru dezvoltarea musculaturii. La aceasta au contribuit în mare măsură îmbunătățirile notabile obținute în disciplinele sportive (acelea în care evaluarea se face cu metrul și cu cronometrul) care au inclus aceste exerciții în metodele lor de pregătire.

Creșterea forței și a puterii musculare se poate obține cel mai ușor la

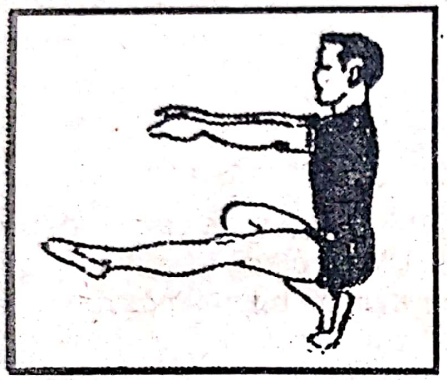


Scanned with OKEN Scanner

vârsta tânără (16-18 ani), în perioada în care individul, după încheierea dezvoltării osoase, își perfecționează dezvoltarea musculară. Va trebui însă să alegem exerciții adecvate, în funcție de particularitățile individuale ale jucătorului.

În cursul pregătirii fotbalistice e preferabil a se căuta perfecționarea rezistenței musculare înaintea începerii perioadei de competiție. Această rezistență poate fi menținută prin antrenamente intermitente, dar metodice, în cursul antrenamentului fotbalistic.

## VII. Exerciții pentru învingerea greutății propriului corp



Ex. 1. Genuflexiuni pe un picior (individual, stângul-dreptul). Toată "încărcătura" corpului cade pe piciorul de sprijin (fig. 179)

fig. 179

Ex. 2. Din șezând, picioarele depărtate, răsucirea trunchiului spre stânga și spre dreapta cu fixarea palmelor pe sol (fig. 180). Picioarele rămân pe sol, iar privirea urmărește brațele. Coloana vertebrală este torsionată, accentul căzând pe regiunea lombară.

fig. 180

Ex. 3. Flotări, urmate de bătaia palmelor; desprinderea acestora și a picioarelor de la sol, revenire (fig. 181). Greutatea corpului va cădea pe ambele brațe, care prin "amortizare" vor prelua surplusul efectuând și flotarea.

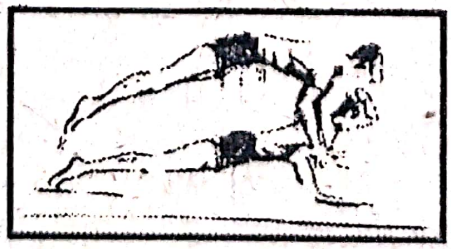
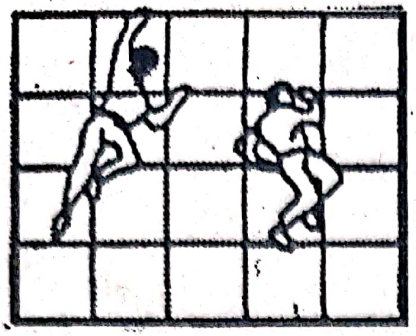


fig. 181

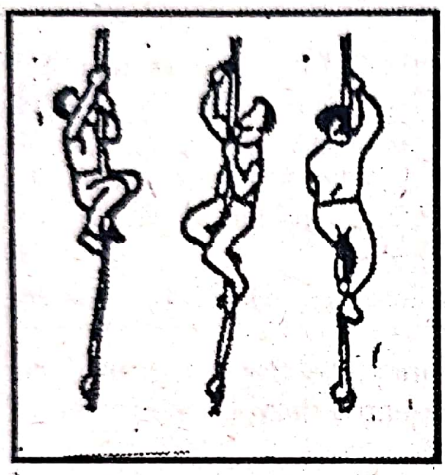


Scanned with OKEN Scanner



Ex. 4. Cățărare pe spaliere (fig. 182), utilizând picioarele și mâinile. Pentru îngreuiere folosim "urcarea" numai cu ajutorul brațelor, din spalier în spalier, picioarele rămânând întinse.

fig. 182



Ex. 5. Cățărare pe o frânghie, înălțimea 3-5 metri (fig. 183). Exercițiul poate fi realizat doar în sală. Pentru îngreuiere, putem utiliza la "urcare" numai brațele, greutatea întregului corp fiind susținută doar de acestea.

fig. 183

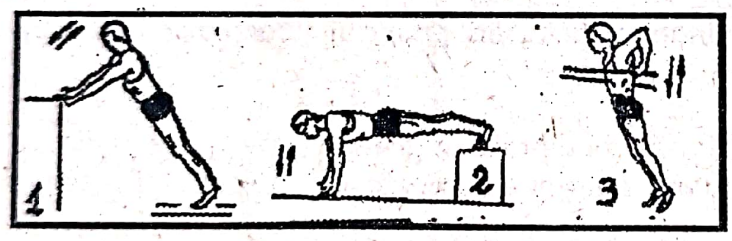



fig. 184

Ex. 6. Flotări executate cu grade diferite de ușurare a mișcării (1) sau de îngreuiere a mișcării (2,3). Fig. 184

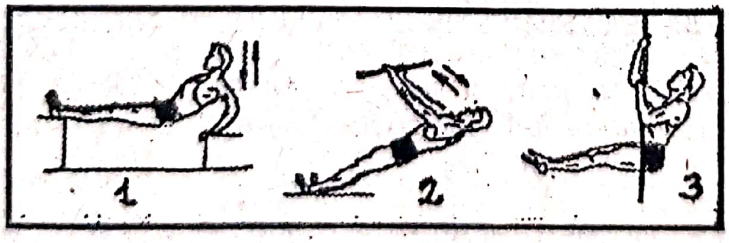



fig. 185

Ex. 7. Tracțiuni în brațe cu grade diferite de ușurare (2) sau de îngreuiere a mișcării (1,3). Fig. 185



Scanned with OKEN Scanner

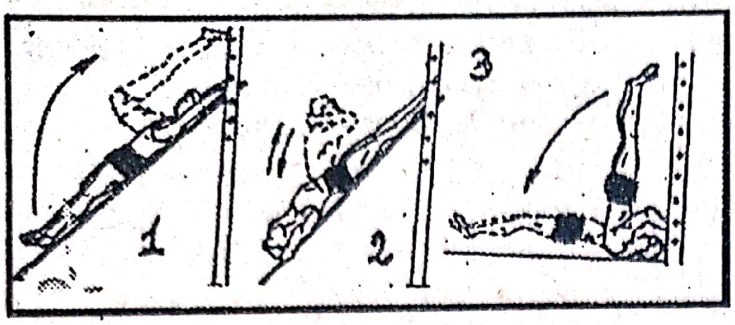



fig. 186

Ex. 8. Exerciții pentru abdomen: îndoiri de trunchi de pe un plan înclinat (banca de gimnastică fixată la spaliere), poziția culcat cu fața în sus (fig. 186 poz. 1,2). Balans și îndoiri de picioare, cu fixare la spaliere, revenire (poz.3).

fig. 187

Ex. 9. Exerciții pentru spate: extensii de trunchi executate pe sol (1), pe 2-3 lăzi de gimnastică, picioarele fiind fixate la nivelul spalierelor (2), brațele fixate la nivelul ultimei spaliere (3). Poziția: culcat, cu fața în jos.(Fig. 187)

Exercițiile cu încărcătură proprie sunt indicate pentru gradul de individualizare pe care îl oferă, sunt un bun mijloc pentru dezvoltarea forței pe segmente și grupe musculare.

**VIII. Exerciții pentru învingerea greutății propriului corp prin acțiunea opozantă a unui partener**

Exercițiile se execută pe perechi de talie și greutate apropiate; cele de purtare a partenerului se fac cu mare atenție și moderație la grupele de copii.

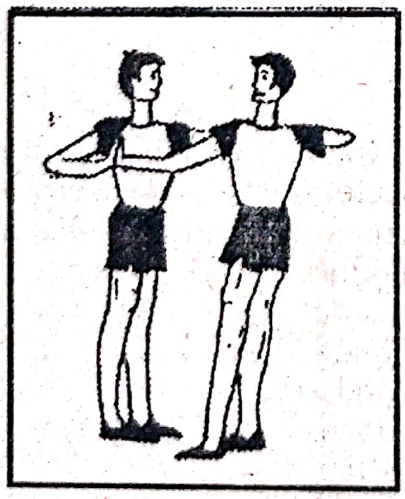


fig. 188

Ex. 1. Jucătorii se află față în față, sprijiniți reciproc în palme (fig. 188). Ei se vor împinge în brațe alternativ, la nivelul umerilor, opunându-se rezistență prin cedare. Variantă: îndoirea și întinderea brațelor se poate realiza în același timp.



Scanned with OKEN Scanner

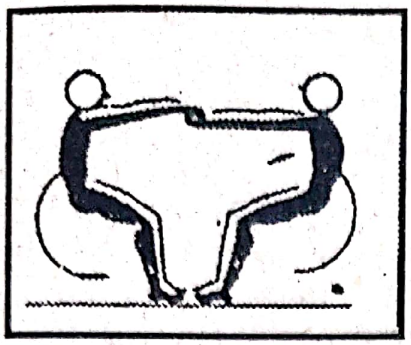


fig. 189

Ex. 2. Câte doi față în față, de mâini apucat (fig. 189). Ambii executanți mențin brațele și umerii relaxați, lăsând corpul ușor pe spate și îndoind puțin genunchii. Din această poziție se execută piruete din ce în ce mai rapide (6-8 pe stânga, 6-8 pe dreapta).

fig. 190

Ex. 3. Stând unul în spatele celuilalt, brațele în jos: primul ridică brațele lateral, al doilea caută să rețină brațele opunând rezistență alternativă și în același timp cu ambele brațe (fig. 190). Pe poziția A brațele coboară, pe poziția B ele urcă.

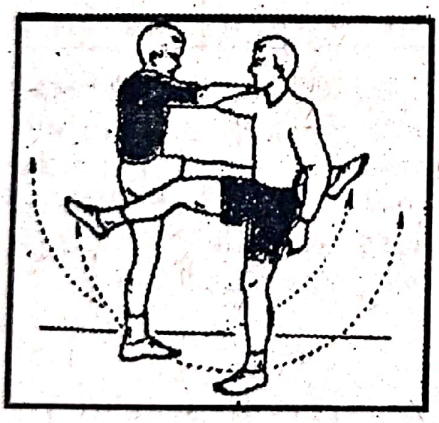


fig. 191

Ex. 4. Față în față cu mâna dreaptă pe umărul drept al partenerului; pendularea înainte și înapoi a piciorului drept. Aceeași mișcare cu piciorul și mâna stângă. (Fig. 191)

fig. 192

Ex. 5. Stând unul în spatele celuilalt: primul cade înapoi ținând corpul drept; al doilea susținându-l cu mâinile de ceafă îndoaie și întinde brațele (fig. 192). Prinderea partenerului se poate realiza și prin susținerea și fixarea axilelor.



Scanned with OKEN Scanner

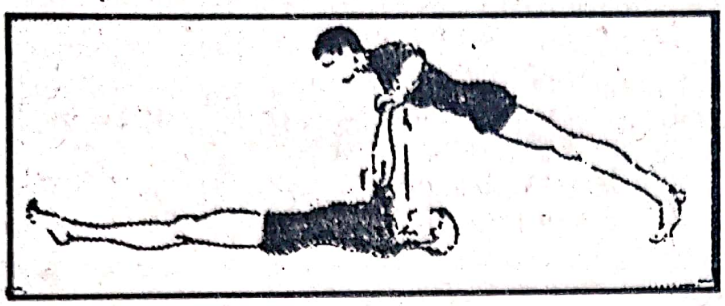


fig. 193

Ex. 6. Primul pe spate culcat, brațele înainte, al doilea în sprijin culcat sprijinindu-se în mâinile primului: îndoirea și întinderea brațelor. Îndoirea brațelor se poate face de către unul sau de ambii parteneri în același timp (fig. 193).

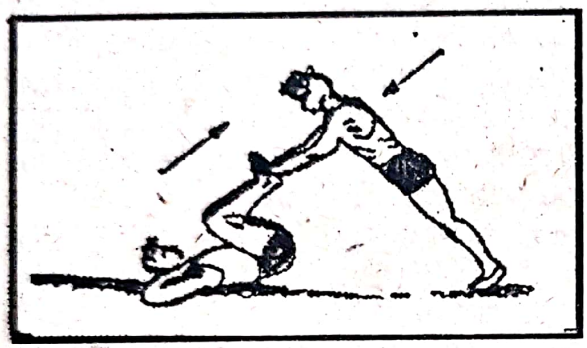


fig. 194

Ex. 7. Doi jucători din care unul stă culcat pe spate, cu picioarele îndoite, celălalt sprijinindu-se cu mâinile pe picioarele primului. Din această poziție cel de jos împinge în sus, iar cel de deasupra opune rezistență (fig. 194).

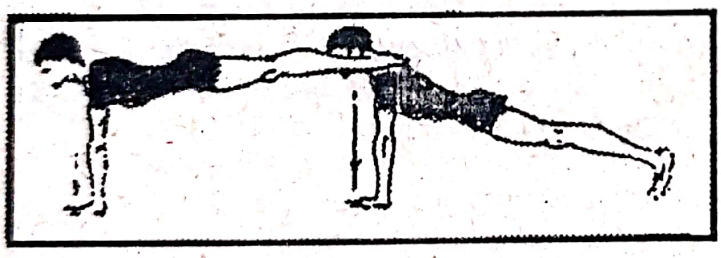


fig. 195

Ex. 8. Flotări în brațe, unul din parteneri având picioarele în sprijin pe umerii celuilalt (fig. 195). Flotările sunt executate de ambii parteneri în același timp.

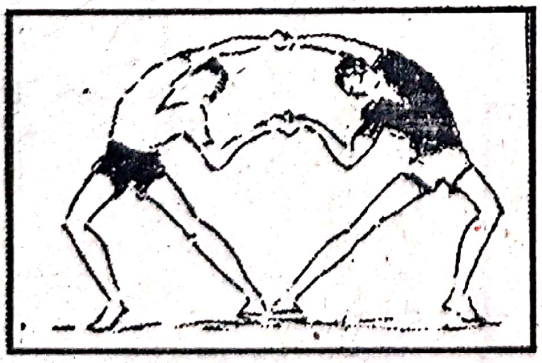


fig. 196

Ex. 9. Îndoirea trunchiului în lateral și tracțiunea brațelor (fig. 196).



Scanned with OKEN Scanner

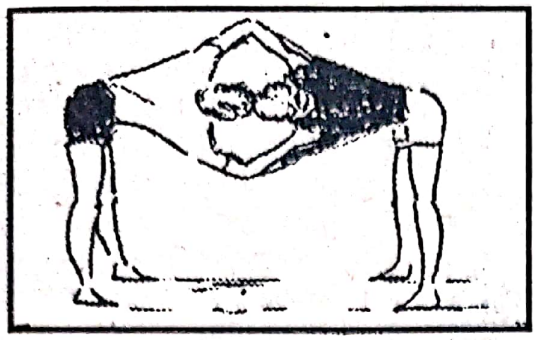


fig. 197

Ex. 10. Executanții se află față în față, cu picioarele depărtate. Ei se prind și își fixează brațele pe umerii partenerului. Din această poziție ei execută răsuciri ale trunchiului spre stânga și spre dreapta, insistând cu câte 3-4 repetări pe aceeași parte (fig. 197 ).

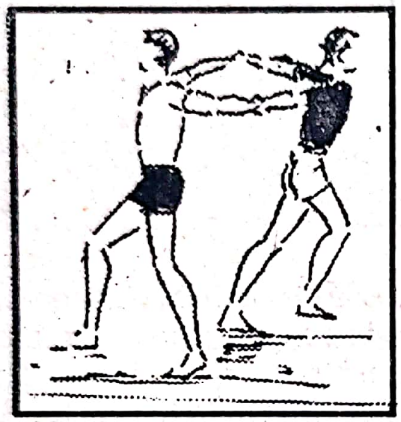


fig. 198

Ex. 11. Jucătorii se află spate în spate, brațele întinse lateral și prinse între ele prin intermediul degetelor. Ei vor face câte un pas înainte, arcuindu-și brațele în plan orizontal (fig. 198).

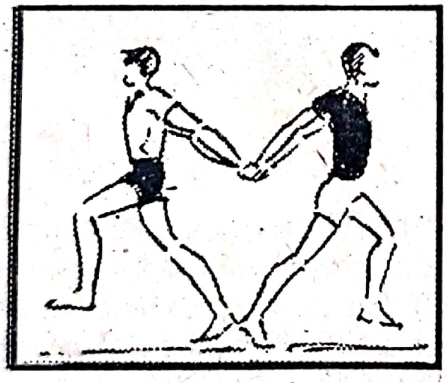


fig. 199

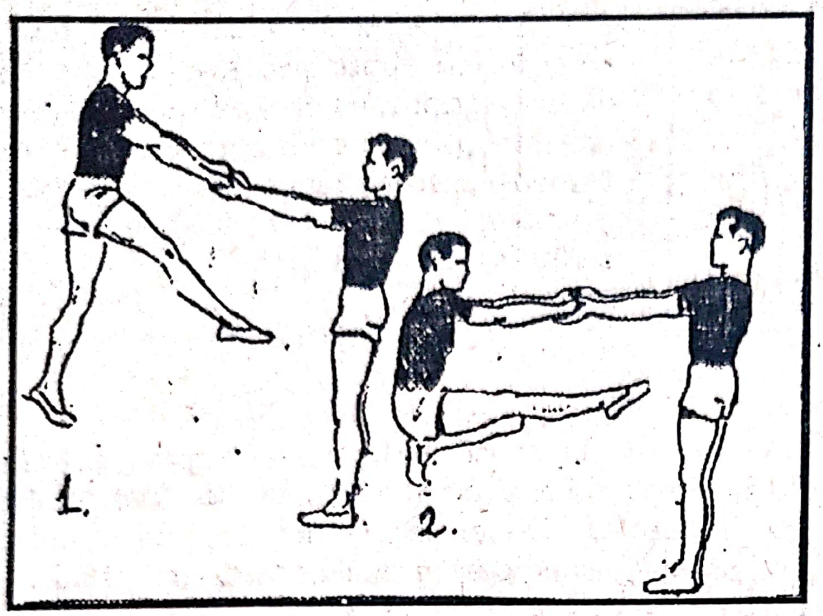
Ex. 12. (variantă a exercițiului 11). Jucătorii vor face un pas înainte, arcuindu-și brațele în plan vertical, la nivelul șoldurilor (fig. 199)

fig. 200

Ex. 13. Executantul, aflat în picioare, va încerca să meargă sau să alerge, fiindu-i opusă o rezistență din partea unui partener. Acesta se află în spatele său, ținându-l de mâini (fig. 200) sau de mijloc, într-o poziție de semiflexie a picioarelor.

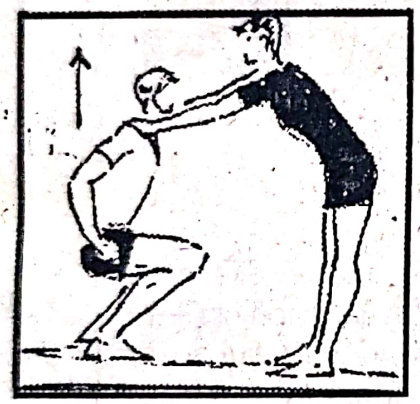


Scanned with OKEN Scanner



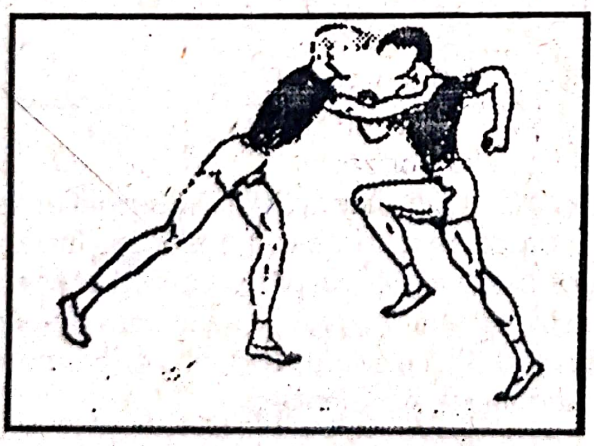

Ex14. Genuflexiuni pe un picior cu ajutorul unui partener (fig. 201). Poziția de plecare 1, poziția de execuție 2. După 5-6 repetări, rolurile se schimbă.

fig. 201



Ex. 15. Executantul se află în ghemuit, partenerul său în picioare, cu brațele pe umerii acestuia (fig. 202). Executantul va încerca să se ridice din ghemuit în picioare, celălalt opunându-i o rezistență prin cedare progresivă. După 8-10 execuții, rolurile se vor schimba.

fig. 202



Ex. 16. Partenerii se află față în față, unul cu brațele pe umerii celuilalt (fig. 203). Executantul va încerca să alerge, celălalt îi va opune rezistență prin cedare. După 25-30 m parcurși, rolurile se schimbă.

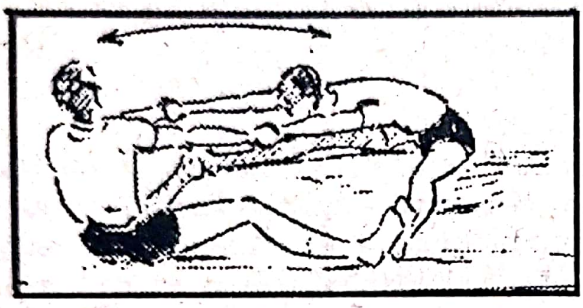
fig. 203



Scanned with OKEN Scanner

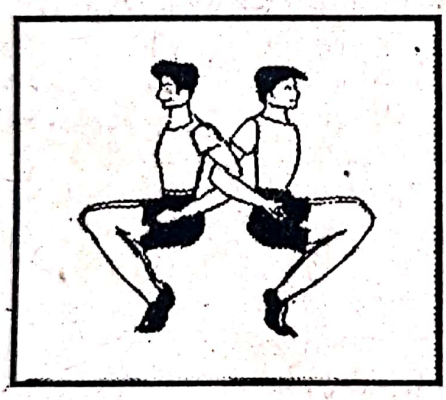
Ex. 17. Doi sportivi, spate în spate, apucat de coate, aplecare cu ridicarea partenerului pe omoplați, revenire (fig. 204)

fig. 204



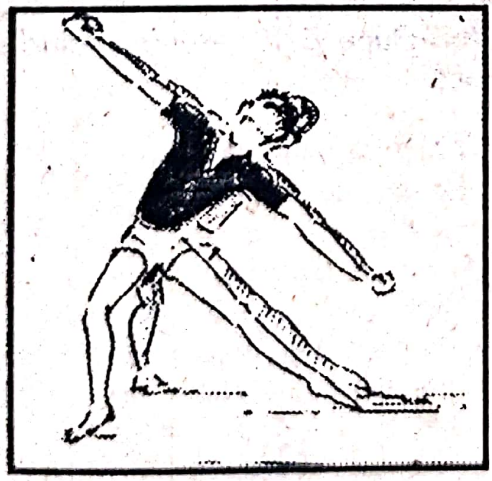
Ex. 18. Jucătorii se află față în față, șezând, cu tălpile sprijinite unele de altele (fig. 205). Picioarele vor fi întinse. Se execută trageri de brațe, când spre unul când spre celălalt.

fig. 205



Ex. 19. Spate în spate, poziția de plecare în picioare; brațele sunt prinse între ele. Se execută genuflexiuni simultane, partenerii fiind obligați de asemenea să se ridice în același timp (fig. 206).

fig. 206



Ex. 20. Spate în spate, brațele prinse între ele în plan orizontal. Se execută îndoiri laterale ale trunchiului pe o parte, cu îndoirea picioarelor pe partea opusă (fig. 207).

fig. 207



Scanned with OKEN Scanner

fig. 208

Ex. 21. Doi jucători, dintre care unul îl susține pe celălalt de sub coapse; acesta se lasă pe spate până atinge cu palmele solul și revine apoi la poziția inițială. La reluare rolurile se schimbă ( fig. 208 ).

fig. 209

Ex. 22. Doi jucători: unul îl ține pe celălalt de glezne pentru a efectua flotări în brațe. La terminarea exercițiului partenerii schimbă rolurile (fig. 209).

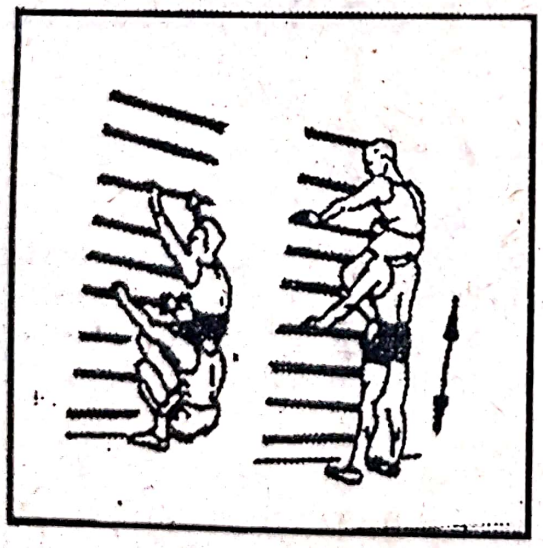


fig. 210

Ex. 23. Genuflexiuni cu un partener în spate. Executantul se prinde cu ambele mâini de spaliere (fig. 210), gard sau bara porții. După 8-10 execuții rolurile se schimbă.



Scanned with OKEN Scanner

## PREGATIREA MUSCULARA
## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE PENTRU MEMBRELE INFERIOARE

Timp de execuție : 10-12 minute.

Ex.1 : Din șezând, ridicarea picioarelor întinse la 45° și revenire la sol, 6-8 repetări.

Ex.2 : Din șezând, sprijinit înapoi pe brațe și coate, piciarele perfect întinse la 45° , încrucișări din lateral stânga-dreapta, 8-10 repetări.

Ex.3 : Din șezând, sprijinit înapoi pe brațe și coate, picioarele perfect întinse la 45° , pendularea picioarelor înainte (de sus în jos și invers). Se vor efectua 10-12 pendulări.

Ex.4 : Culcat pe spate, brațele întinse lateral, ducerea piciorului drept la brațul stâng-opus și invers; revenire și repetarea exercițiului de 8-10 ori.

Ex.5 : Culcat pe spate, rularea picioarelor peste cap pe spate, solul este atins cu vârfurile de 2-3 ori. Revenire în poziția de plecare, după care exercițiul se reia de 6-8 ori.

Ex.6 : Culcat pe spate, picioarele perfect întinse în sus. Se coboară dreptul îndoit până se atinge pieptul de 2-3 ori, revenire. La fel se procedează și cu piciorul stâng. Se repetă de 4-6 ori.

Ex.7 : Culcat pe spate, picioarele perfect întinse în sus. Se execută "bicicleta" pornind încet, apoi din ce în ce mai repede până la faza de sprint. Se revine la "pedalare" din ce în ce mai încetă. Se reia ciclul de 3-4 ori.

Ex.8 : Culcat, sprijinit pe brațe și coate, picioarele perfect întinse, deschiderea lor în lateral, apropiere și din nou deschidere, 5-6 repetări. Același exercițiul se poate face și cu încrucișarea picioarelor.

Ex.9 : Culcat pe spate, picioarele întinse; ducerea piciorului stâng peste cap spre spate, dreptul rămânând la sol. Același exercițiu se face și cu piciorul drept, stângul rămânând fix; 4-6 repetări.

Ex.10 : Culcat pe spate, sprijin pe brațe și coate, picioarele perfect întinse. Picioarele vor fi duse simultan la piept, după care se revine în poziția inițială. Se repetă exercițiul de 4-6 ori.

## PREGĂTIREA MUSCULARĂ
## ÎNCĂLZIRE GENERALĂ

Timp de execuție: 10-12 minute.

Ex.1: Mers cu mâinile întinse în față. La fiecare pas, piciorul este ridicat la brațul opus. Se repetă de 6-8 ori.

Ex.2: Alergare ușoară cu genunchii sus pe distanța de 10-15 m, urmată de alergare ușoară, relaxată.

Ex.3: Alergare ușoară cu întoarceri succesive, pe partea stângă și pe partea dreaptă (8-10 mișcări).

Ex.4: Alergare ușoară cu spatele, sprint înainte pe 5-6 m, din nou alergare cu spatele.

Ex.5: Pas săltat ("pasul strengarului") din alergare ușoară.



Scanned with OKEN Scanner

Ex.6: Alergare în 2/4, la al treilea pas genunchiul este ridicat scurt și rapid la nivelul pieptului. Se repetă de 5-6 ori pentru fiecare picior.

Ex.7: Alergare, din lateral ducerea piciorului stâng peste dreptul de 7-8 ori; se repetă același exercițiu pe partea opusă (piciorul drept peste stângul).

Ex.8: De pe loc, cu sprijin pe piciorulm stâng, rotarea piciorului drept din exterior spre interior. Se execută ușoare sărituri pe piciorul de sprijin (de 6-8 ori). Același exercițiu cu sprijin pe piciorul drept, de 6-8 ori.

Ex.9: Pe distanța de 15-20 m, sprinturi scurte în 4/4, alergare ușoară 8-10 m, apoi se reia sprintul (4 repetări).

Ex.10: Din mers, exercițiu de respirație (mers pe vârfuri cu ridicarea brațelor, mers pe toată talpa cu coborârea brațelor).

## PREGĂTIREA MUSCULARĂ
## ÎNCĂLZIRE GENERALĂ

Timp de execuție: 12-15 minute.

Ex.1: O tură de teren (pe gazon) în ușoară alergare.

Ex.2: De pe loc rotări de brațe, extensii ale trunchiului, îndoiri laterale ale trunchiului, rotări ale bazinului (4-5 repetări pentru fiecare segment).

Ex.3: Fandări ale membrelor inferioare (alternativ pentru fiecare picior) înainte și lateral.

Ex.4: De pe loc, cu partener, pendularea gambelor înainte-înapoi. Ambii jucători execută acest exercițiu în același timp.

Ex.5: Alergare laterală în 3/4 cu pas adăugat. După 10 - 12 exerciții pe aceeași parte, jucătorii fac o întoarcere de 180 $^{0}$ și execută exercițiul pe partea opusă.

Ex.6: Alergare cu pas încrucișat pe ambele părți.

Ex.7: De pe loc sărituri cu genunchii la piept (6-8 sărituri) urmate de alergare cu pas săltat (6 repetări) și pas sărit (6 repetări).

Ex.8: Alergare ușoară, la semnal sprint scurt pe 4-5 m fie stânga, fie dreapta. (6-8 repetări)

Ex.9: Sprint 30 m, revenire prin alergare ușoară 25 m; se repetă sprintul de 3 ori.

Ex.10: Șezând pe gazon, cu brațele în sprijin, scuturarea picioarelor.

## PREGĂTIREA MUSCULARĂ
## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE PENTRU MEMBRELE SUPERIOARE

Durata de execuție: 12 minute (pentru portari 15 minute).

Ex.1: Stând depărtat, balansarea simultană a brațelor pe lângă corp (o dată pe partea stângă, o dată pe partea dreaptă).

Ex.2: Rotări ale brațelor înainte, înapoi.

Ex.3: Stând depărtat, corpul ușor aplecat; rotări ale brațelor înainte-înapoi (6-8 execuții înainte, 6-8 execuții înapoi), coatele semiflexate.

Ex.4: Cu partener, apucat de brațe, tracțiuni și împingeri (8-12 repetări).



Scanned with OKEN Scanner

Ex.5: Cu partener, spate în spate, brațele lateral, apucat de mâini, ridicarea și coborârea brațelor cu ușoară rezistență din partea fiecăruia.

Ex.6: Stând depărtat, ducerea rapidă a brațului la piciorul opus.

Ex.7: Din ușoară alergare, rotarea brațelor înainte-înapoi. Mișcarea brațelor se va executa încet, apoi din ce în ce mai repede. După o scurtă pauză exercițiul se reia. Se repetă de 3-4 ori.

Ex.8: Față în față, sărituri cu lovirea palmelor în poziție înaltă ("voleibalare"), 10-12 repetări.

Ex.9: Șezând pe gazon, partenerii față în față, prinși de mâini și cu sprijin reciproc al tălpilor. Se execută 10-12 trageri de brațe, de o parte și de cealaltă.

Ex.10: Față în față, sprijin culcat pe brațe; lovirea partenerului peste unul din brațe, pentru dezechilibrarea lui.

## PREGĂTIREA MUSCULARĂ
## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE GENERALĂ

Timp de execuție: 12-15 minute.

Ex.1: Alergare ușoară cu joc de glezne, pe o porțiune de 25-30 m (dus-întors de 2-3 ori):

Ex.2: De pe loc, rotări ale capului, balans de brațe înainte-înapoi și lateral stânga-dreapta, arcuiri ale brațelor pe spate, rotări ale brațelor înainte-înapoi, îndoiri laterale ale trunchiului, rotări ale bazinului pe o parte și pe cealaltă.

Ex.3: Din depărtat, extensii ale trunchiului pe spate urmate de revenire și ducerea brațelor înainte, printre picioare (trunchiul se va apleca înainte). Din depărtat, trunchiul aplecat în față la 90 °, brațul drept dus la piciorul opus și invers pentru brațul stâng. Mișcarea este foarte rapidă, executându-se 10-12 repetări.

Ex.4: Alergare ușoară cu întoarcere 360 ° pe o parte. După 5-6 întoarceri, rotările se vor executa în sens invers.

Ex.5: Alergare cu spatele, cu schimbări de direcție.

Ex.6: Alergare ușoară, intercalată pe 15-20 m, cu genunchii cât mai sus, atingând palmele întinse în față la 90 °.

Ex.7: Alergare cu călcâiele lovind șezuta.

Ex.8: Alergare, picioarele lovind palmele în plan interior (palmele se află întinse în față și lipite cu fața în jos, la nivelul bazinului).

Ex.9: Pe perechi, alergare șerpuită, urmăritorul executând traseul sinuos al partenerului.

Ex.10: Accelerări pe distanțe variabile: 5 m accelerare - apoi alergare ușoară, 10 m accelerare - apoi alergare ușoară, 20 m accelerare - apoi alergare ușoară, etc.



Scanned with OKEN Scanner

## PREGATIREA MUSCULARA
## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE CU MINGEA - I -

Timp de execuție: 20 minute.

Ex.1: Conducerea mingii și rularea ei cu talpa înainte-înapoi-lateral, prin schimbarea succesivă a poziției corpului în deplasare (cu fața, cu spatele).

Ex.2: Din alergare ușoară, jonglarea mingii cu piciorul stâng, drept, pulpa piciorului, capul.

Ex.3: Pase directe între 2 jucători, la distanța de 3-5 m. Execuția pasei trebuie să fie cât mai rapidă.

Ex.4: Pe perechi: unul dintre jucători conduce mingea 5-6 m, apoi o "calcă" partenerului aflat în spatele său și spintează scurt 5-6 m; celălalt jucător preia mingea (aceasta se află în spate, la o distanță de 10 m de coechipierul său) și o trimite cu boită, astfel încât aceasta să cadă în fața partenerului său. Acesta preia mingea, o conduce 5-6 m, după care o "calcă" jucătorului aflat în spatele său. Ciclul se repetă de 5-6 ori, după care se schimbă rolurile.

Ex.5: Conducerea mingii pe o jumătate de teren, (fiecare jucător aflat la încălzire are propria sa minge), cu schimbări de direcție. La semnal, mingile se schimbă prin pase repetate de 4-6 ori, cu partenerul cel mai apropiat, niciodată același.

Ex.6: Fiecare jucător are câte o minge. Aceasta este lovită 12-15 m, jucătorul va sprinta după ea, o va prelua și va șuta din nou în minge, trimițând-o în altă direcție. Se repetă de 8-10 ori.

Ex.7: Conducerea mingii în viteză, trecerea piciorului stâng peste ea, urmată de schimbarea direcției de alergare (8-10 repetări cu un picior, urmat apoi de celălalt picior)

Ex.8: Conducerea mingii pe perechi în ușoară alergare, cu menținerea ei în aer.

Ex.9: Din deplasare, pe perechi, menținerea mingii în aer prin lovituri succesive cu capul

Ex.10: De la 25m de poartă, conducerea mingii în viteză, pasă la un partener aflat la 18 m, reprimirea mingii urmată de șut la poartă. Jucătorul care a tras la poartă, va deveni la rândul său cel care va pasa mingea pentru finalizare.

## MODEL DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ
## MOBILITATE, ELASTICITATE, STREACHING
## DURATA: 12-15 MINUTE

De pe loc, rotări ale capului de la stânga spre dreapta și invers. Aplecări ale capului înainte, urmate de lăsarea acestuia pe spate, prin mișcări succesive de 3-4 ori. Îndoiri laterale.

Mobilitate a membrelor superioare: împingeri, extensii și rotări ale brațelor în diferite direcții. Alternarea rapidă a cadenței (de la lentă la mai rapidă și invers). Executarea mișcărilor se face în ritm elastic.

Mobilitate a trunchiului: aplecări înainte, laterale și înapoi, răsuciri,



Scanned with OKEN Scanner

rotări ale trunchiului.

Exerciții pentru bazin: împingerea acestuia înainte-înapoi, lateral, stânga și dreapta. Rotări ale acestuia de la stânga la dreapta și invers.

Mobilitatea membrelor inferioare: ridicarea picioarelor pe diferite direcții, flexări ale genunchilor ridicându-i la piept, aplecări alternative pe genunchi (cu picioarele depărtate), rotări alternative ale coapselor, cu piciorul flexat, înainte și înapoi; genoflexiuni simple, sărituri din ghemuit în ghemuit pe diferite direcții. Sărituri ușoare pe loc, cu picioarele unite sau depărtate, coordonate cu mișcarea de extensie a brațelor.

Trecerea de la un grup la altul de exerciții pentru mobilitate se face printr-o alergare ușoară și ritmică, înainte, înapoi, lateral. Și în acest caz, se cere o bună coordonare a respirației cu ritmul de alergare.

Dacă natura terenului o permite, se execută unele exerciții din poziția șezând sau culcat. Dacă nu, se execută sărituri pe loc, inclusiv cu aducerea genunchilor la piept, în săritură.

La sfârșitul acestei faze se trece la mers, alternând cu alergare ușoară.

## MODEL DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ PRIN INTERMEDIUL STRETCHINGULUI

Durata: 20 minute.

Exercițiile de stretching sunt selecționate pentru fotbal din publicațiilor suedeze Sven A. Sölveborn și Bob Anderson, ajutând în primul rând la prevenirea accidentelor. Stretchingul permite îmbunătățirea mobilității, a întendirii musculare, a supleții, a contracțiilor musculare (nu vorbim de contractura de tip medical).

## STREATCHING I (10 EXERCIȚII)

DURATA: 15-18 MINUTE

Pentru copii și juniori aplicăm tipul de ÎNTINDERE SIMPLĂ care durează între 10 și 20 secunde. Vă sugerez să lucrați maximum 20 secunde pentru a evita eventualele accidentări. Există și ÎNTINDEREA COMPLEXĂ (MAXIMALĂ) care durează 30 secunde, uneori chiar mai mult. Aceasta este realizată uneori de către seniori.

### 1. EXERCIȚIU PENTRU GÂT ȘI PARTEA SUPERIOARĂ A SPATELUI

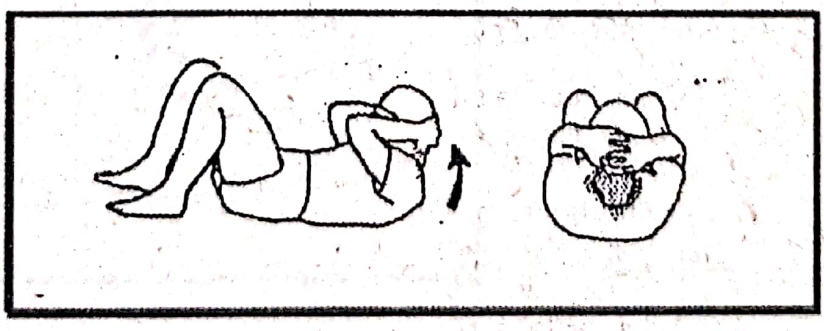


fig. 211



Scanned with OKEN Scanner

Acest exercițiu întinde gâtul și partea superioară a coloanei vertebrale. Degetele se vor încrucișa pe ceafă la nivelul urechilor. Prin utilizarea forței brațelor capul se îndreaptă înainte (fig. 211). Serămâne în această poziție 10 secunde, după care serevine lent în poziția culcat pe spate (poziția de plecare). Se repetă de 2-4 ori.

## 2. EXERCIȚIU PENTRU SPATE ȘI PICIOARE

Culcat pe spate. Cu ajutorul mâinilor, genunchiul grept este dus spre piept, fiind menținut în acestă poziție 20 secunde (fig. 212). Același exercițiu se execută cu celălalt picior.

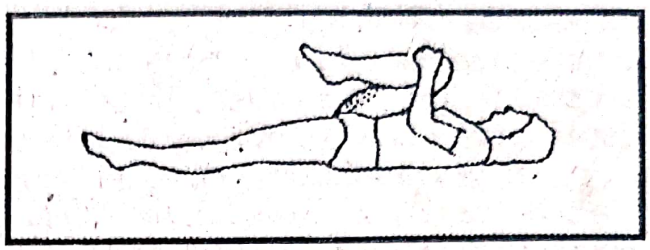


fig. 212

## 3. EXERCIȚIU PENTRU PARTEA ÎNFERIOARĂ A SPATELUI

Culcat pe spate, brațele întinse lateral. Piciorul stâng va fi îndoit în unghi drept (90º) și va fi trecut deasupra celuilalt (fig. 213). Brațul opus va rămâne întins la sol; celălalt va "fixa" coapsa. Umerii trebuie să rămână pe sol pentru a

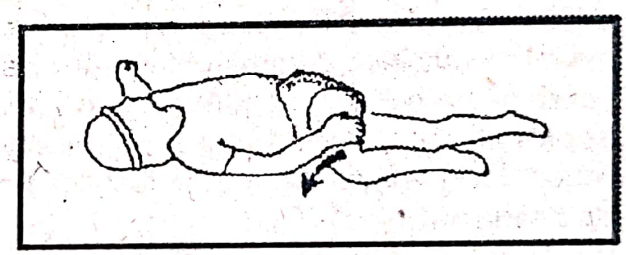


fig. 213

realiza o întindere eficientă. Timpul de lucru este de 20 secunde, atât pentru partea stângă, cât și pentru partea dreaptă a corpului. Se repetă de 2 ori.

## 4. EXERCIȚIU PENTRU GLEZNE

Șezând, în unghi de 90º. Piciorul drept îndoit, apucat cu o mână de gleznă (fig. 214). Laba piciorului va fi răsucită lent într-un sens, apoi în celălalt de 10 ori.

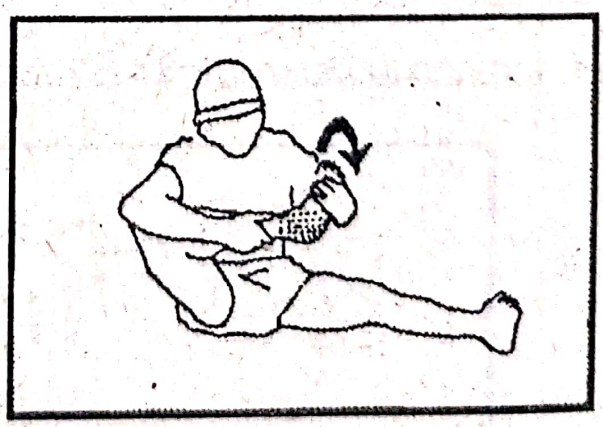


fig. 214



Scanned with OKEN Scanner

## 5. EXERCIȚIU PENTRU PICIOARE

Degetele piciorului drept sunt prinse cu mâna. Piciorul va fi tras spre piept cu mâna, fără a lăsa glezna. Se menține această poziție 10 secunde (fig. 215). Se repetă de 2 ori după care se trece la celălalt picior.

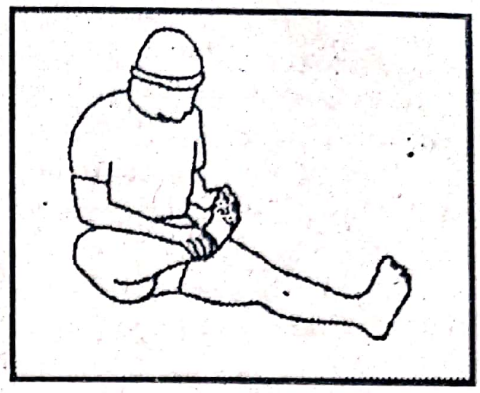


fig. 215

## 6. EXERCIȚIU PENTRU ȘOLDURI

Ducerea unui picior înapoi, cu sprijinirea mâinilor pe sol (fig. 216). Genunchiul piciorului stâng și laba piciorului drept se află în contact cu solul. Celălalt va fi dus înainte. Fără a modifica poziția, șoldul va fi coborât opus piciorului îndoit. Se menține poziția 10 secunde, după care se revine. Se reia exercițiul schimbând poziția picioarelor. Se repetă de 2 ori.

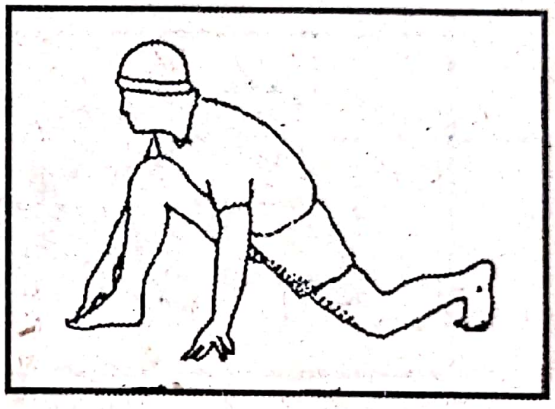


fig. 216

## 7. EXERCIȚIU PENTRU GENUNCHI ȘI COAPSE

Șezând, picioarele întinse înainte și ușor depărtate (8-10 cm). Aplecarea trunchiului spre înainte pentru a "fixa" gamba, gleznele sau vârfurile picioarelor, în funcție de mobilitatea fiecărui sportiv (fig. 217). Se rămâne în această poziție 15 secunde. Se repetă de 3-4 ori.

fig. 217



Scanned with OKEN Scanner

## 8. EXERCIȚIU PENTRU PARTEA SUPERIOARA A COAPSELOR

Șezând, tălpile picioarelor lipite, încrucișarea brațelor pe partea interioară a genunchilor (fig. 218). Se va încerca apropierea genunchilor, palmele opunând rezistența. Din acest antagonism va rezulta acționarea zonei mușchilor inghinali. Contracția va dura 4-6 secunde.
Numărul de repetări :4.

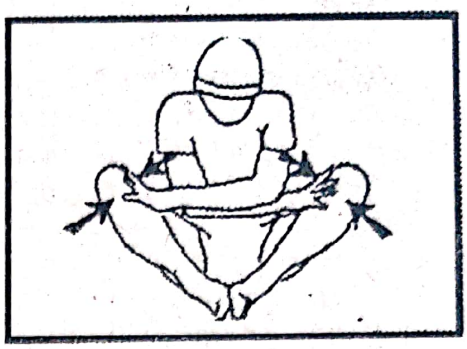


fig. 218

## 9. EXERCIȚII PENTRU SPATE (COLOANA VERTEBRALĂ)

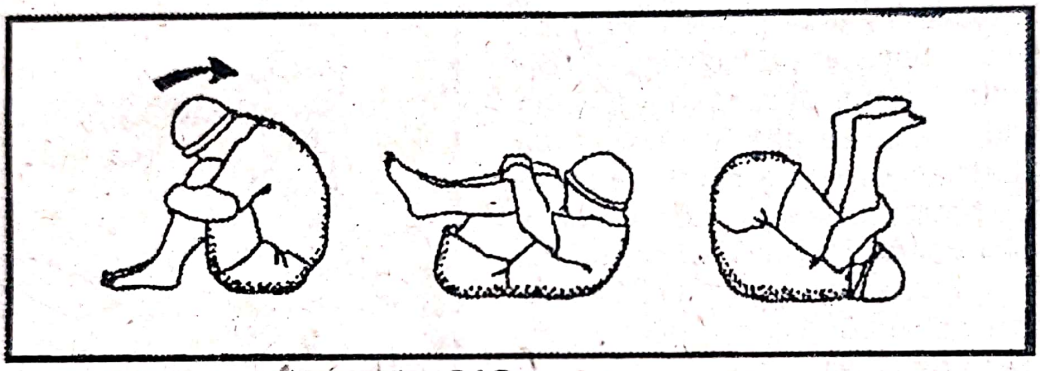


fig. 219

Din șezând, corpul aflat în poziție de unghi drept (90°). Genunchii sunt duși la piept, capul pe genunchi, rularea pe coloana vertebrală dinainte-înapoi, păstrând bărbia strâns lipită de piept prin intermediul brațelor (fig. 219). Se rămâne 10 secunde în poziția finală. Repetări: 6-8.

## 10. EXERCIȚIU PENTRU PICIOARE

Șezând, picioarele depărtate cât mai mult. Se va executa o aplecare a trunchiului spre piciorul drept, prinzându-se cu ambele mâini fie de partea exterioară a acestuia (fig. 220), fie laba piciorului. În acțiune vor intra mușchii inghinali în special,

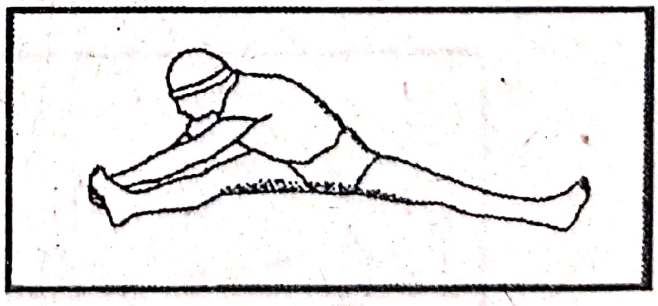


fig. 220

dar și mușchii spatelui. Se rămâne în această poziție 20 secunde. După revenire se trece la celălalt picior. Număr de repetări: 4-6.



Scanned with OKEN Scanner

## STREATCHING II (10 EXERCIȚII)

DURATA: 15-18 MINUTE

### 1. EXERCIȚIU PENTRU GÂT

Îndoiri ale capului spre stânga și spre dreapta (fig. 221). După 2-3 îndoiri succesive pe o singură parte se rămâne în poziția "îndoit" 10 secunde. După revenire, se trece pe partea opusă. Număr de repetări: 2.

fig. 221

### 2. EXERCIȚIU PENTRU UMERI ȘI TRUNCHI

Stând, genunchii ușor îndoiți și depărtați. Brațele sunt îndoite deasupra capului, mîna dreaptă se va așeza pe cotul stâng. Din această poziție se apleacă trunchiul lateral spre stânga (fig. 222). Se păstrează această poziție 12 secunde. Aceeași mișcare se reia cu mîna stângă prinzând cotul drept, urmată de îndoirea trunchiului lateral spre dreapta. Numărul repetărilor: 4 (2 pe partea stângă, 2 pe partea dreaptă).

fig. 222

### 3. EXERCIȚIU PENTRU ABDOMEN

Culcat pe spate, brațele întinse în prelungirea corpului (fig. 223A). Mușchii abdominali sunt trași înăuntru (fig. 223B). Acest exercițiu reduce tensiunea corpului prin descărcarea coloanei vertebrale. Poziția B va fi menținută timp de 20 secunde, după care se revine în poziția A. Se repetă de 4 ori.

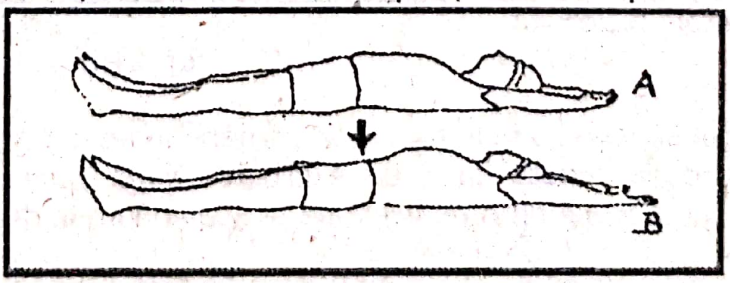



fig. 223



Scanned with OKEN Scanner

## 4. EXERCIȚIU PENTRU PICIOARE

Jucătorul se află întins pe partea stângă. Capul este sprijinit pe palma mîinii stângi. Cu mâna dreaptă se apucă laba piciorului drept (între degete și gleznă). Prin apropierea călcâiului drept de fesa dreaptă se întinde cvadricepsul și glezna

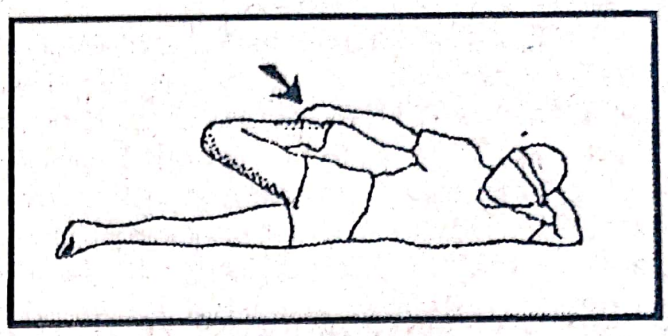


fig. 224

(fig. 224). Timp de lucru: 20 secunde. După revenire se lucrează pe partea dreaptă. Total repetări: 4 (câte 2 pe fiecare parte).

## 5. EXERCIȚIU PENTRU SPATE

Șezând, picioarele apropiate cu tălpile lipite între ele și fixate cu ajutorul mâinilor (fig. 225). Umerii și gâtul rămân drepți. Mișcarea va pleca de la nivelul șoldurilor, cu o ușoară arcuire a trunchiului în față. Mușchii spatelui. Se menține poziția 10 secunde. Repetări: 2.

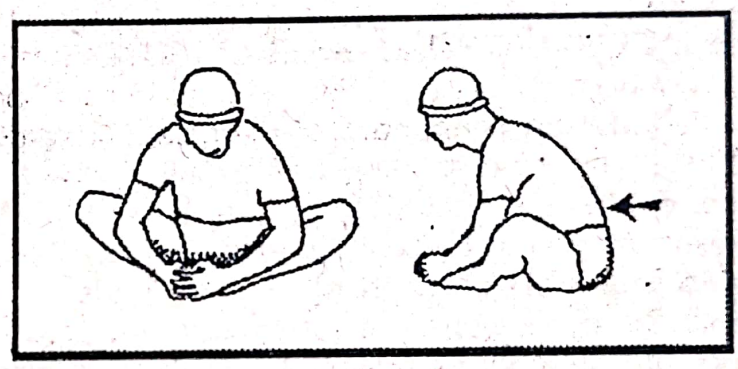


fig. 225

## 6. EXERCIȚIU PENTRU GAMBE

Piciorul drept întins în față, stângul îndoit din genunchi. Talpa piciorului stâng se va lipi de genunchiul piciorului drept. Palma stângă se va lipi de sol, iar mâna dreapta va prinde degetele piciorului

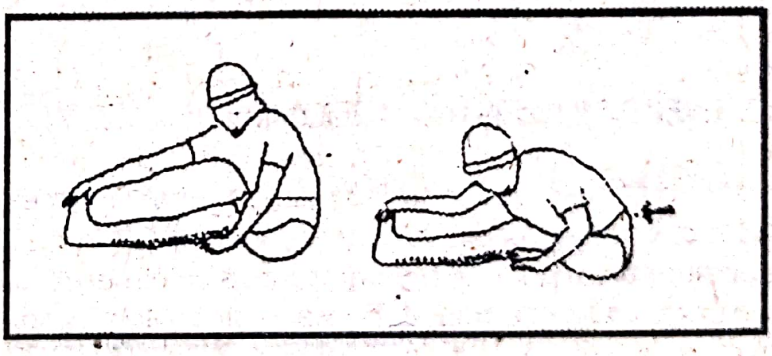


fig. 226

întins. Corpul se va apleca în față și va rămâne în această poziție 20 secunde (fig. 226). Se va repeta de 2 ori exercițiul, după care se schimbă poziția picioarelor, cu același timp de execuție și același număr de repetări.



Scanned with OKEN Scanner

## 7. EXERCIȚIU PENTRU SPATE ȘI MAINI

Degetele mâinilor se vor încrucișa deasupra capului, brațele fiind întinse, cu palmele întoarse în sus. Se vor trage ușor brațele în sus prin extensia mușchilor spatelui (fig. 227). Timpul de menținere a poziției întinse este de 10 secunde. Se repetă de 2 ori.

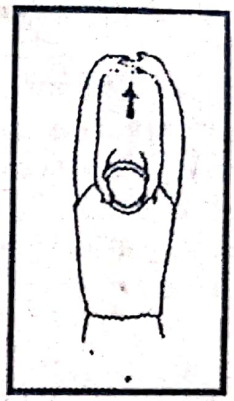


fig. 227

## 8. EXERCIȚIU PENTRU ȘOLDURI, REGIUNEA INGHINALĂ ȘI COAPSE

Se pleacă din poziția stând, picioarele depărtate la lățimea umerilor. Aplecarea se va face lent, genunchii fiind ușor îndoiți. Capul și brațele vor atârna în jos. Se vor fixa cu degetele mâinilor, vârfurile picioarelor. Se va rămâne în această poziție 10-15 secunde, după care se revine în poziția stând. Se repetă de 2 ori. (fig. 228)

fig. 228

## 9. EXERCIȚIU PENTRU PICIOARE ȘI SOLDURI

Ducerea piciorului stâng înapoi, cu genunchiul și laba piciorului în contact cu solul. Celălalt picior, dreptul, va fi dus înainte, coapsa sprijinind pieptul. Fără modificarea poziției, șoldul opus piciorului îndoit va fi coborât și menținut așa timp de 10 secunde. După revenire se schimbă poziția picioarelor. Se repetă de patru ori, de câte două ori pentru fiecare picior. (fig. 229)

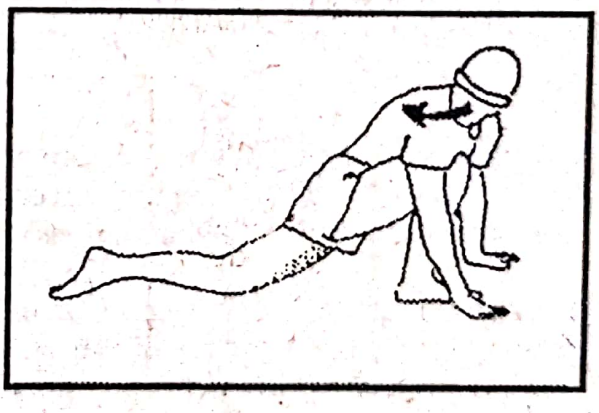


fig. 229



Scanned with OKEN Scanner

## 10. EXERCIȚIU PENTRU ABDOMEN ȘI UMERI

Mâinile așezate pe șolduri, sprijin pe umeri, îndreptarea coloanei vertebrale cu menținerea ei pe verticală. Mâinile care țin șoldurile vor asigura echilibrul (fig. 230). Musculatura abdominală va fi puternic acționată. Timpul de execuție: 15 secunde. Se repetă de 2 ori.

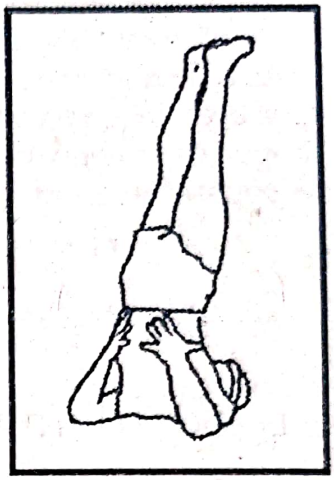


fig. 230

Câteva cuvinte despre efectul imediat al stretchingului. El stimulează circulația sângelui, fiind un mijloc de prevenire a accidentelor musculare. Respirația trebuie să fie lentă, bine ritmată și mai ales controlată. Prin intermediul întinderilor suplețea se va mări considerabil, constituind o excelentă posibilitate de punere în formă sportivă. În același timp, stretchingul este relaxant (stretchingul este relaxare). Stretchingul ușurează controlul mușchilor și al tendoanelor, "controlul progresiv" fiind cuvântul de ordine.

Scanned with OKEN Scanner

## PREGATIREA MUSCULARA.
## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE CU MINGEA (II)

DURATA: 15 MINUTE

Ex.1 Conducerea mingii cu șiretul interior, șiretul exterior, cu latul. Lovirea ei cu călcâiul și schimbarea direcției de conducere.

Ex.2 Din șezând, aruncarea cu ambele mâini la sol, ridicare rapidă, preluarea acesteia și menținerea ei în aer prin lovituri repetate cu piciorul, pulpa piciorului, capul. Exercițiul se efectuează din deplasare.

Ex.3 Conducerea mingii în alergare ușoară, schmbare bruscă de direcție, sprint 5-6 m, revenire în alergare ușoară. Ciclul se repetă de 6-8 ori pe partea stângă sau pe partea dreaptă.

Ex.4 Doi jucători, față în față la 10 m, execută pase directe cu latul piciorului stâng, și alternativ, cu latul piciorului drept. După fiecare lovire a mingii se fac 3-4 pași înapoi.

Ex.5 Conducerea mingii în viteză printre 8-10 jaloane sau pioni, dispuși din metru în metru, pe linia de centru a terenului.

Ex.6 Menținerea mingii în aer prin lovituri cu piciorul și capul în doi, din alergare. Viteza de alergare va fi potrivită: 2/4. Dacă mingea nu va putea fi lovită direct, se efectuează o preluare înainte.

Ex.7 În doi, depășirea unui partener semiactiv în dribling. După depășire, mingea va fi "călcată" celuilalt, iar atacantul va deveni la rândul lui apărător semipasiv. Se repetă de 10-12 ori.

Ex.8 Câte doi jucători la distanță de 30 m execută lovirea mingii la înălțime medie. Preluarea poate fi efectuată cu coapsa, cu piciorul (latul, șiretul), cu pieptul, fără ca mingea să atingă solul, fiind transmisă din voleu partenerului.

Ex.9 Un jucător va conduce mingea cu schimbări de ritm, dar și de direcție. El va fi urmărit în deplasarea lui de un coleg, care nu va încerca deposedarea. După 30" rolurile se schimbă.

Ex.10 Individual, fiecare jucător cu o minge, rularea ei înapoi cu talpa, ridicarea de la sol cu vârful, lovire peste cap, întoarcere rapidă, preluare în aer prin amortizare cu piciorul, sprint 6-8 m, oprire. Exercițiul se reia apoi din nou.



Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 11

## TEHNICA LA NIVELUL COPIILOR SI JUNIORILOR

Se știe că îmbunatățirea nivelului calitativ al fotbalului unei țări depinde în primul rînd de CALITATEA pregătirii copiilor și juniorilor. Mentalitatea pozitivă a antrenorilor de fotbal privind selecția, pregătirea și formarea juniorilor, vor asigura în mod cert viitorul de mâine al fotbalului (atît european cît și mondial).

Tehnica caracterizează particularitățile de executare a acțiunilor motrice. Deci, tehnica în fotbal reprezintă ansamblul de elemente, procedee specifice manevrării mingiei și deplasărilor jucătorilor în teren, care se desfășoară în conformitate cu legile mișcării și a regulilor de joc.

### ELEMENTE DE TEHNICĂ FĂRĂ MINGE

Din această grupă fac parte elementele care intră în conținutul mișcării în teren și anume:

a) poziția fundamentală;
b) deplasările;
c) opririle și schimbarea direcției deplasării;
d) săriturile;
e) mișcările de derutare/ fentele de corp.

### ELEMENTELE DE TEHNICĂ CU MINGEA

În grupa elementelor de tehnică cu mingea vom încadra:

a) lovirea mingii cu piciorul;
b) lovirea mingii cu capul;
c) intrarea în posesia mingii;
d) conducerea mingii;
e) derutarea adversarului;
f) deposedarea adversarului;
g) aruncarea de la margine;
h) elementele tehnice ale jocului portarului.

Pe grupe de vîrstă, din punct de vedere tehnic, sarcinile vor fi următoarele:

9 - 12 ani - inițierea copiilor în tehnica de bază ; jocuri pe teren redus; jocuri dinamice, ștafete aplicative, jocuri creative;

13 - 15 ani - consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice (de atac și apărare) pentru dezvoltarea jocului în mișcare, combinații simple între 2 - 3 jucători;

16 - 18 ani - realizarea tehnicii de joc individuale și colective (acțiuni tehnico-tactice simple și complexe, momente fixe, lovituri libere, aruncări de la margine, lovituri de colț, lovituri de la 11 m, execuții de excepție, etc.)



Scanned with OKEN Scanner

Insă, perioada cea mai favorabilă pentru dezvoltarea tehnicii (noi vorbim de îndemânare) este copilăria, pubertatea și adolescența (până la 17 - 18 ani) deci când organismul posedă o plasticitate mai mare decât la vârsta adultă. La 8 - 10 ani sunt bine dezvoltate și se poate acționa asupra lor: echilibrul, mobilitatea articulară și rezistența musculară locală, fapt ce face posibilă însușirea unui număr mare de deprinderi motrice care fundamentează dezvoltarea tehnicii la această vârstă.

Fotbalul este dependent de controlul mingii, de deprinderile tehnice. Elementele care caracterizează tehnica marilor jucători ai lumii cum ar fi Maradona, Pele, Eusebio, Roberto Baggio, Gullit, Hagi, sînt:

- simțul dezvoltat al mingiei;
- finețea execuțiilor (golul lui Hagi în meciul cu Columbia, CM SUA 1994)
- precizia și varietatea procedeelor tehnice;
- utilitatea și aplicativitatea procedeelor de joc.

## ELEMENTE CARE FRÎNEAZĂ PROGRESUL TEHNICII

Sistematizând elementele care frânează progresul tehnicii constatăm că ele sunt legate de:

1. Cei ce asigură instruirea - antrenorii (nu lucrează eficient și suficient cu mingea la antrenamente);
2. Cei ce se instruiesc - jucătorii;
3. Baza materială - teren, aparate ajutătoare, echipament, mingi;
4. Lipsa de contact cu echipe, jucători și antrenori din țările cu fotbal dezvoltat;
5. Lipsa de preocupare a conducătorilor de club față de propriile lor echipe de copii și juniori.

Principiile metodice unanim acceptate în vederea creșterii nivelului tehnic al juniorilor ar fi următoarele:

1. Să stăpânească foarte bine controlul dinamic al mingii, ca bază a dezvoltării lui tehnice și creative;
2. Să aibă inițiativă (personalitate) și să domine în cele mai variate și dificile situații de joc: 1-1; 1-2; 2-2 etc.;
3. Să știe să învingă adversarul alegând soluția acționării individuale sau colective;
4. Să creeze cît mai multe situații de gol și să le finalizeze;
5. Să aibe execuții tehnice de excepție, vorbind aici de lovituri libere, cornere;
6. Personalitatea lui tehnică să reprezinte personalitatea întregii echipe.

În felul acesta, întregul concept de selecție și formare a jucătorului este orientat pe obținerea succesului folosind mingea, având inițiativă și entuziasm și premisa de a schimba jocul actual, de la marcaj, lovire, viteză, într-un joc al îndemânării, coordonării, puterii și eleganței, totul decurgând din suma calităților tehnice și creative inepuizabile ale omului.



Scanned with OKEN Scanner

Vârsta inițierii și a învățării tehnicii jocului de fotbal este cuprinsă între 8-12 ani, uneori chiar mai devreme (6 ani). Între acești ani, vârsta fiind favorabilă pentru fotbal, copilul trebuie mai ales să joace. Antrenorul trebuie să-i descopere calitățile, să i le perfecționeze (multe antrenamente cu mingea), să îl ajute să progreseze. Jocurile reduse au o importanță fundamentală la antrenamente, copilul jucând după posibilitățile psihomotrice, percepțiile sale fiind limitate, inclusiv posibilitățile tehnice, care nu-i permit să se desfășoare pe un spațiu mai mare. (Ex. Bucureștiul are campionat de minifotbal 7:7.)

Rolul antrenorului în educarea sportivă a copilului este evident extrem de important. Un sondaj de opinie realizat asupra a 1.000 de tineri în orașul Berna din Elveția a relevat faptul că 70% dintre ei au abandonat jocul de fotbal din cauza antrenorului. Acesta (sau aceștia) lucra (lucrau) empiric, șablonizat, fără a atrage prin varietatea antrenamentelor, inclusiv a mijloacelor alese. Cum am mai menționat anterior, abilitățile tehnice trebuiesc însușite cât mai devreme, între 9 - 12 ani la noi în țară, uneori, mai rar, chiar de la 7 - 8 ani

Abilitățile tehnice din fotbal reprezintă toate formele de comunicare motorie specifică, prevăzute de regulamentul jocului. Ele sunt fundamentele pe care se bazează acțiunea de joc, iar calitatea la care ele se exprimă influențează probabilitatea de succes în întreprinderea unor anumite intenții tactice.

Tehnica în fotbal trebuie să fie considerată un element de transmitere motorie a unor eventuale decizii luate de jucător, deci ca mijloc și nu ca obiectiv principal, dar este, binențeles, adevărat că prin controlul automatizat al elementului tehnic se permite jucătorilor să acorde mai multă atenție mediului exterior, mai precis scopurilor jocului.

Automatism înseamnă repetarea mișcării, căci oricum învățatul în general, nu numai cel motor, se bazează pe repetitivitate, pe memorarea elementului sau a funcției. Această activitate a sistemului nervos nu trebuie totuși să ne inducă în eroare, deoarece conceptul de automatism în fotbal trebuie să fie conceput în funcție de finalitățile obiective ale prestației și de aceea trebuie să fie structurat în principal în condițiile de joc.

Consider greșită fixarea în procesul de învățare a repetării stereotipe a elementului tehnic, lucru ce ar determina scheme de mișcare rigide și inadaptabile la variabilele jocului. În schimb repetarea unei mișcări va avea o mai adecvată implementare în cadrul acțiunii didactice globale, dacă se va referi, chiar și într-o, formă foarte simplă, la o situație care poate apărea. Va fi bine deci ca elevul să "rețină" informația nu doar în privința elementelor care definesc execuția motorie, dar și, în special, în raport cu obiectivul pentru care mișcarea a fost folosită. Toate acestea cu respectarea nivelului de execuție personal, deci a motricității individuale și a unui model tehnic.

Mișcarea tehnică se va exprima așadar variind modalitățile sale de execuție în funcție de diverși parametri, cum ar fi:

- solicitarea forței;
- direcția din care vine mingea;
- direcția în care pleacă mingea;
- diferențe de viteză, frecvență și ritm;
- condiții de echilibru;



Scanned with OKEN Scanner

- prezența adversarului sau a adversarilor;
- prezența coechipierului sau a coechipierilor;
- orientare vizuală
- combinare de elemente tehnice simultane și succesive;
- solicitare mentală;
- oboseala fizică;
- anticipare;
- motivație;
- jocuri dinamice cu caracter de întrecere;
- jocuri reduse.

Un program de formare a abilităților specifice, ținând cont de efectele pe care acești parametri le-ar putea produce asupra execuției, va trebui să fie organizat dând posibilitatea copilului să experimenteze în mod real anumite oportunități de joc pentru a-l pregăti cu mai mare atenție pentru situațiile concrete ale partidei care reprezintă, să nu uităm, scopul și fundamentul procesului de antrenament.

Nicolae Petrescu spunea că micul fotbalist învață în timpul jocului tehnica doar în procent de10%, antrenamentul oferind mult mai mult: între 40% si 50%. El consideră că sportivului trebuie să i se arate (fie la tablă, fie la video, fie prin exemplul personal al antrenorului) ceea ce are de făcut, pentru ca apoi să acționeze el însuși pe teren. Un exercițiu nu trebuie să dureze mai mult de 5 minute, iar numărul de repetări să fie în strânsă corelație cu atenția. Așa cum spunea CRAILER "nu orice se poate învăța la orice vârstă". Vă prezint în continuare un număr de 8 exerciții cu caracter tehnic pentru 9 - 12 ani, cu mențiunea că fiecare dintre acestea vizează pe lângă caracterul tehnic menționat și rezolvarea altor aspecte cum ar fi agilitatea, echilibrul, coordonarea generală sau motricitatea (sărituri, schimbări de direcție, treceri pe sub și peste obiective).

## EXERCIȚII TEHNICE PENTRU COORDONARE GENERALĂ, MOTRICITATE, AGILITATE, ECHILIBRU. VÎRSTA DE 9 - 12 ANI

Ex. 1 Jucătorul cu mingea la picior va trece pe sub un gard cu înălțimea de 1 m după care, va slaloma printre 8 jaloane (pioni) dispuse din 2 în 2 metri. După ocolirea ultimului jalon, jucătorul va trece din nou pe sub un gard cu înălțimea de 1 metru, aflat la 3 metri de acesta. Distanța între gard și primul jalon va fi de 2 m.

Ex. 2 Este o variantă a exercițiului nr. 1, cu mențiunea că jaloanele vor fi dispuse în diagonală unul față de celălalt (distanța între două jaloane este de 1,5 m).

Ex. 3 Conducerea mingii în dribling printre 6-8 jaloane, mingea fiind lăsată după trecerea ultimului jalon fie într-un cerc, fie lîngă un pion luat ca punct de reper ( acesta se află la 3 metri de ultimul jalon). Revenirea se va face fără minge, în slalom, cu spatele printre jaloane. Al doilea coechipier care va executa exercițiul, va pleca în slalom fără minge printre jaloane, cu spatele; va lua mingea din cerc și va reveni în dribling printre jaloane, după care ciclul se va repeta cu alți jucători. Dacă dorim, exercițiul se poate desfășura sub formă de



Scanned with OKEN Scanner

concurs între două echipe formate din 8 - 10 jucători.

Ex. 4. Două cercuri cu câte trei mingi în ele (în total șase mingi) vor fi situate la 10 metri distanță unul de celălalt. La unul din capete se vor afla 3 - 4 jucători (putem avea 4 - 5 astfel de grupuri, caz în care în fiecare cerc vom pune doar câte o minge). Primul jucător va porni cu mingea la picior, fiind obligat să o conducă cu latul, interiorul sau exteriorul piciorului. Jucătorul trebuie să lovească mingea de cât mai multe ori în spațiul de 10 metri. Ajuns în celălalt capăt, va lăsa prima minge în cerc, va "trage" o alta cu talpa și o va duce așa, cu spatele pe direcția de alergare, până la punctul de plecare, lăsând mingea în cerc. Jucătorul următor va repeta la rândul său ciclul.

Ex. 5. Trei pioni vor fi dispuși din metru în metru, la 2 metri de ultimul aflîndu-se o minge. Lateral de minge, pe dreapta, la 5 metri se va afla o portiță. Acest traseu va fi repetat, în continuare de 3 ori (trei pioni din metru în metru, o minge, portița fiind situată acum pe partea stângă). Jucătorul va pleca de la 0,50 metri de primul pion. El va sări pe piciorul drept peste cei 3 pioni, unul după altul, după care va trimite mingea spre portiță, încercând să înscrie un gol. Va continua cu sărituri pe piciorul stâng, trimițând mingea după trecerea ultimului pion, spre portița din stânga, ș.a.m.d.

Ex.6. Doi jucători se află față în față la 8 metri distanță unul de celălalt. În mijloc se va afla un al treilea. Acesta va primi mingea (transmisă cu mâna) de la jucătorul cu care se va afla față în față. El va prelua mingea cu șiretul piciorului drept, o va trimite direct peste cap, se va întoarce 180 grade și o va retrimite cu șiretul celuilalt picior partenerului. Același exercițiu se poate realiza cu exteriorul piciorului sau cu capul. La lovirea cu capul, mingea este amortizată și trimisă înalt (1 - 2 metri), întoarcere 180 grade și retrimitere cu fruntea de pe loc sau din săritură, partenerului. Jucătorii vor schimba permanent rolurile între ei.

Ex. 7. În situația 1:1, jucătorul aflat cu mingea la picior, își va depăși partenerul prin fentă simplă sau dublă, cu trecerea piciorului peste minge și schimbarea direcției de conducere cu celălalt picior (fentă simplă). Adversarul va fi activ, în caz că va sesiza direcția fentei și va câștiga mingea, va executa el exercițiul. Dacă adversarul - fundaș este depășit, celălalt va "călca" mingea după 4-5 metri și va relua exercițiul. Fenta dublă se va realiza dacă se sesizează de către adversar direcția în care se intenționează a se efectua depășirea: piciorul drept va fi trecut peste minge, dar nu vom schimba direcția de depășire spre stânga ci vom trece piciorul stâng peste minge, urmând a realiza depășirea spre dreapta, cu exteriorul, așa cum intenționam de prima dată.

Ex. 8. Sărituri din metru în metru, în diagonală, din cerc în cerc sau din pion în pion (vom avea 12 cercuri sau 12 pioni). La un metru de ultimul cerc sau pion, se va afla o minge, care va fi preluată și condusă în dribling printr-un număr de 12 jaloane, situate din metru în metru.

Dacă privim FIGURA , plecînd de la regulile jocului de fotbal, cu inerentele modificări ale acestuia sau apariția unor modele noi ale jocului, vom observa că prestația tehnică se subordonează prestației tactice și psiho-fizice, dar și acestea din urmă se subordonează la rândul lor prestației tehnice într-un mecanism de feed-back reciproc avantajos.



Scanned with OKEN Scanner

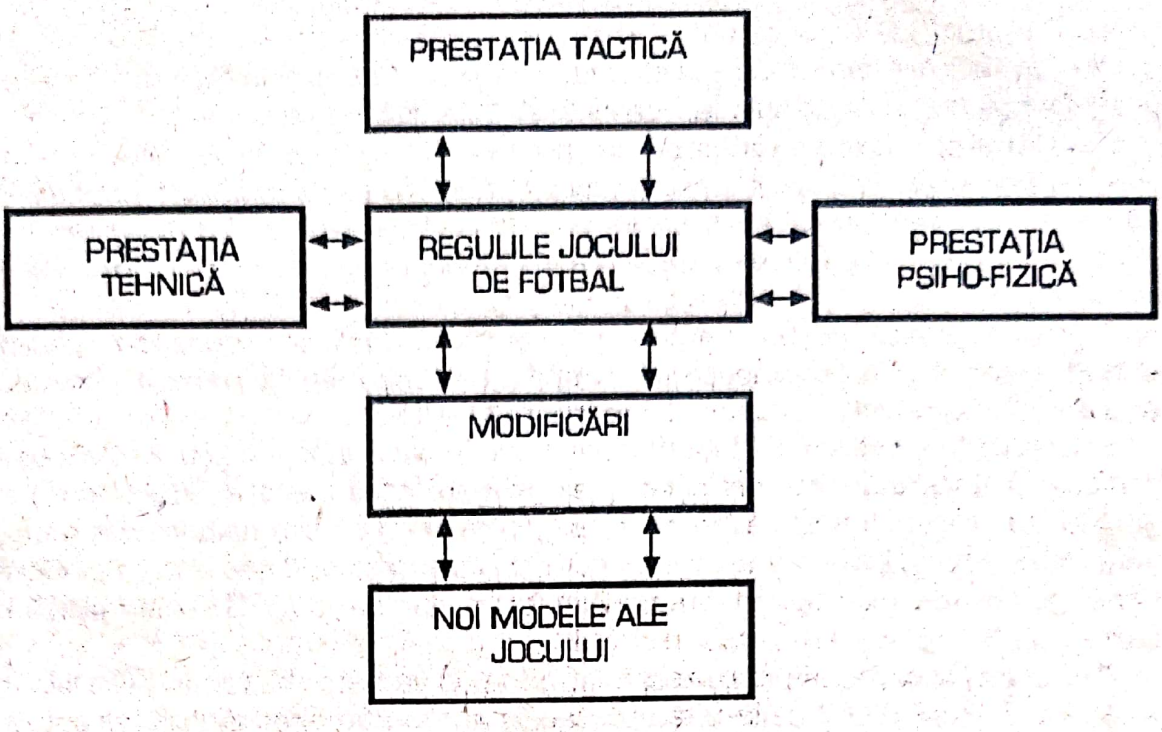



FIG.

Plecând de la acest tablou și luând ca exemplu portarul, vorbind deci de tehnica lui, vom constata că, deși de la o vreme, date fiind noile reguli de joc, acestuia îi sunt cerute tot mai des prestații tehnice insolite din punct de vedere al istoriei acestui rol (în principal pentru că jocul și posibilitatea dată de regulament îl obligă să folosească mai frecvent mâinile decât picioarele); el va trebui să fie considerat și antrenat în consecință pe baza unor cerințe de joc complet diferite de cele ale celorlalți jucători. Totuși, chiar folosind o gamă de exerciții specifice, jocul său va trebui să fie strâns integrat în organizarea tactică a compartimentului defensiv și al echipei în general.

Dacă ne referim la diversele situații posibile, nu trebuie să se ceară portarului decât ca, cu mijloacele tehnice pe care le are la dispoziție, să nu lase să intre mingea în poartă, să întrerupă acțiunile ofensive ale adversarului, să recupereze mingea în zonele sale de acțiune, să o arunce cu precizie și eficacitate. Modalitățile de execuție vor trebui să fie structurate în funcție de:

- poziția între bare (acoperirea porții);
- prinderea mingii;
- plonjonul cu prinderea mingii dar și cu devierea ei;
- ieșirea la centrări sau blocaje;
- repunerea cu mîna și cu piciorul;
- respingerea cu piciorul.

În situații specifice, de minge inactivă, portarul va trebui să intervină la:

- lovitură liberă directă și indirectă;
- așezarea zidului;
- lovitură de la 11 m;



Scanned with OKEN Scanner

- lovitură de colț.

Cu referire la noile reguli de joc el va trebui să acționeze cu:

- mai mare rapiditate la ieșirile și degajările mingiilor;
- abilitatea de a șuta pe pas înapoi;
- mai bună selecție a informației cu privire la pasul la portar (e posibilă atingerea cu mîna sau nu, degajarea din "prima" sau după o preluare etc.)
- mai mare regularitate în ieșirile la blocaj la picioare (spre adversarul lansat la gol).

Motricitatea de bază pe care se structurează și se dezvoltă cadrul abilităților specifice ale portarului e constituită de schemele de "primire", "lovire", "aruncare", "săritură", "alergare", "plonjon", "deviere".

Privind abordarea elementelor tehnice cu minge în antrenamentele grupelor de începători (9 - 12 ani), esențial este a se pleca în instruire de la "simplu la complex" sau de la "ușor la greu". Să luăm ca exemplu lovirea mingii (elementul tehnic) și menținerea ei în aer prin lovituri succesive. Putem elabora o multitudine de exerciții respectînd indicația de mai sus. Să exemplificăm deci:

Ex. 1. Jucătorul se află cu mingea în mână. O va bate destul de puternic în gazon, iar în momentul căderii ei spre sol o va lovi numai cu piciorul drept, în sus, pentru a o reprinde în mâini. Timp de execuție: 1 minut.

Ex. 2. Variantă a exercițiului nr. 1, numai că jucătorul va lovi mingea numai cu piciorul stâng. Timp de execuție: 1 minut.

Ex. 3 Jucătorul aflat cu mingea în mână, o va bate de gazon, lovind-o în momentul căderii ei cu piciorul drept, în sus și o prinde cu ambele mîini. Va bate imediat mingea de sol, lovind-o de astă dată cu piciorul stâng. Exercițiul va continua cu lovirea mingii, alternativ, cu ambele picioare. Timp de execuție: 1 minut.

Ex. 4. Jucătorul va avea mingea în mâini. El o va arunca ușor în sus (maxim 4 metri) lasând-o să cadă. Înainte de a atinge solul, el o va retrimite cu "șiretul plin" al piciorului stâng, în sus, prinzând-o din nou în mâini. Exercițiul se repetă timp de 1 minut.

Ex. 5. Jucătorul va arunca mingea ușor în sus, (maxim 1 metru) lasând-o să cadă. Înainte de a atinge solul, el o va retrimite cu "șiretul plin" al piciorului stâng, în sus, prinzând-o din nou în mâini. Exercițiul se repetă timp de 1 minut.

Ex. 6. Jucătorul va arunca mingea ușor în sus, lăsând-o apoi să cadă. Înainte de a atinge solul, el o va retrimite cu "șiretul plin" al piciorului stâng, în sus, lasând-o să cadă din nou spre sol. Înainte de a atinge solul jucătorul va lovi mingea cu piciorul drept, în sus, prinzând mingea în mâini, succesiunea picior stâng - picior drept se va repeta timp de 1 minut.

Ex. 7. Jucătorul va arunca mingea cu ambele mâini ușor în sus, în cădere amortizând-o prin lovire ușoară, cu piciorul drept. El va menține mingea în aer prin lovituri succesive timp de 1 minut, numai cu piciorul drept.

Ex. 8. Variantă a exercițiului cu nr. 7, cu specificația că jucătorul va menține mingea în aer prin lovituri succesive timp de un minut, numai cu piciorul stâng.

Ex. 9. Mentinerea mingii în aer, alternativ, cu piciorul stâng și cu piciorul



Scanned with OKEN Scanner

drept, timp de două minute.

Putem observa deci, cum printr-o suită de 9 exerciții, se exersează plecând "de la simplu la complex" sau "de la ușor la greu", lovirea mingii cu șiretul plin și menținerea ei în aer. Durata setului de exerciții este de zece minute, câte un minut pentru primele opt exerciții și două minute pentru exercițiu final (scopul propus).

La simpozionul UEFT (Uniunea Europeană a Antrenorilor de Fotbal) desfășurat între 19 - 21.10.1997 la Tel-Aviv (Israel) - RAZ și ADRAY din Israel, au prezentat tema practică "Abilitățile tehnice pentru jucătorii de mâine" la o grupă de juniori de 14 - 15 ani. Exercițiile, executate pe un spațiu delimitat, pe grupe, au avut o intensitate foarte mare, jucătorii participând din punct de vedere fizic total (putem vorbi chiar de un antrenament tehnico-fizic).

S-au utilizat 8 jaloane înalte de un metru , cîte 4 pe fiecare parte. Numărul executanților pentru fiecare jalon era de patru. Timpul de lucru pentru fiecare exercițiu: 2 minute ( Fig. 231)

Ținând cont de faptul că exercițiile erau executate în mare viteză, timpul de repaus și de revenire era foarte scurt. În același timp lucrau opt jucători.

Ex. 1. Conducerea mingii cu piciorul drept, întoarcere rapidă cu ocolirea jalonului și pasă directă partenerului următor. Jucătorul va continua alergarea, așezându-se la capătul șirului. Variantă: conducerea mingii se va face cu piciorul stâng, pasa cu același picior.

Ex. 2. Conducerea mingii până la jalon, călcarea ei cu piciorul, întoarcere rapidă urmată de pasă directă la partenerul următor. De fiecare dată mingea va fi condusă, călcată și pasată cu celălalt picior.

Ex. 3. Conducere în mare viteză, mingea va fi lăsată la 2 metri de jalon, jucătorul va continua sprintul, va ocoli jalonul, va prelua mingea din alergare (sau o va pasa direct) coechipierului următor. La fiecare venire la rând, jucătorul va executa exercițiul cu celălalt picior.

Ex. 4. Conducerea mingii până în dreptul jalonului, fără a-l ocoli însă. Piciorul de conducere a mingii, va fi trecut peste aceasta; mingea va fi preluată cu piciorul celălalt, revenindu-se pe același traseu la linia de plecare, unde va fi pasată partenerului următor. La fiecare trecere se va utiliza în conducere celălalt picior (ex: la conducere până la jalon va fi utilizat piciorul drept, la schimbarea direcției de deplasare va fi folosit piciorul stâng)

Ex. 5. Conducerea mingii cu trecerea în sectorul opus, din A în A1 (B în B1, C în C1, D în D1) și pasă jucătorului aflat la rând.

Ex. 6. Conducerea mingii, oprirea ei cu talpa în dreptul jalonului și continuarea alergării în sectorul opus (din A în A1, B în B1, etc.) de unde din dreptul celuilalt jalon va fi preluată, condusă și pasată mingea "lăsată" de jucătorul din sectorul opus.

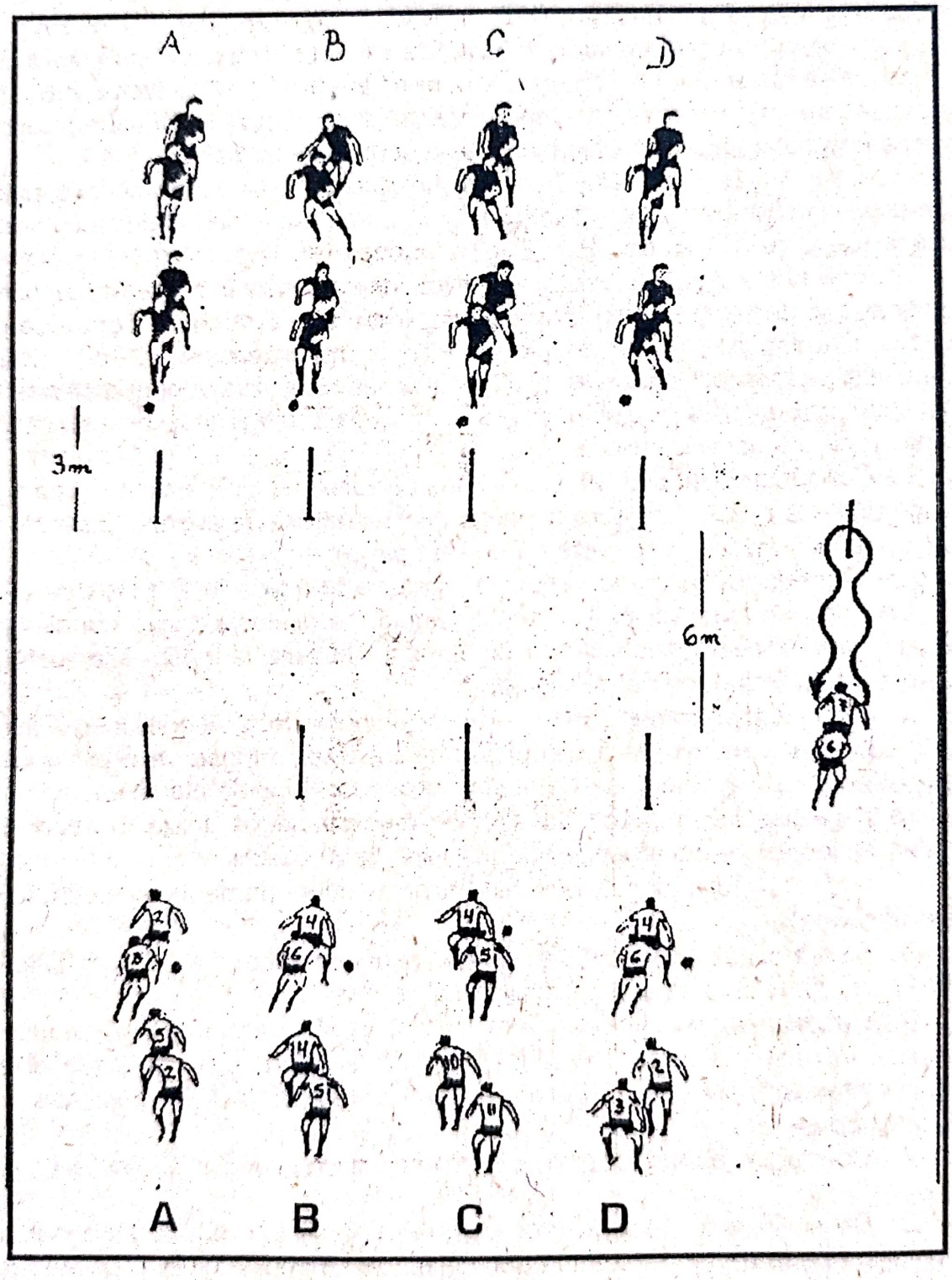
Ex. 7. Conducerea mingii cu întoarcere și ocolirea jalonului din sectorul opus.

Ex. 8. Primul jucător din șir sprintează fără minge. În momentul ocolirii jalonului el va primi pasa de la al 2-lea jucător din șir. O va prelua din alergare și ,o va



Scanned with OKEN Scanner

pasa celui de-al 3-lea jucător din șir. Între timp jucătorul nr. 2 va sprinta fără minge, va ocoli jalonul și va repeta ciclul, pasând jucătorului nr. 4.
Ex. 9. Variantă a exercițiului nr. 8: mingea va fi transmisă înalt și lovită cu capul din săritură de jucătorul care aleargă fără ea și ocolește jalonul.
Ex. 10. Conducerea mingii în mare viteză, ocolirea jalonului , în același timp existând un jucător "de urmărire" în spatele acestuia, fără a se încerca deposedarea.






Scanned with OKEN Scanner

Pentru grupa de 17 - 18 ani, voi prezenta câteva "jocuri și driblinguri de colecție" aparținând unor antrenori din Brazilia și Argentina: MARCELO ROSSI, ALEJANDRO VASALLO, OSVALDO RINALDO și CAYETANO PALERMO

## I. ALEJANDRO VASALLO

A. 1. Patru coloane față în față formează un pătrat de 40 x 40 m: A, B, C, D execută cu o minge pase permanente. Două lovituri: una pentru a stopa și alta imediată pentru a pasa; să nu se întârzie pasa!

2. După ce se pasează mingea, se execută o cursă în conformitate cu obiectivele, după această diagramă: A merge către C; B merge către D.

Jucătorul C se duce să primească pasa în adâncime a înaintașului DT și centrează pentru ca o dată executată centrarea să se întoarcă în poziția jucătorului A. Jucătorul D va face la fel ca jucătorul C dar pe partea dreaptă, întorcându-se la jucătorul B.

3. Doi înaintași concretizează acțiunea ofensivă, intrând și ieșind din perimetrul stabilit și pasând unei alte perechi de atacanți din cele două centre. Jucătorii A și C trebuie să schimbe cu jucătorii B și D de fiecare dată. (Fig. 232)

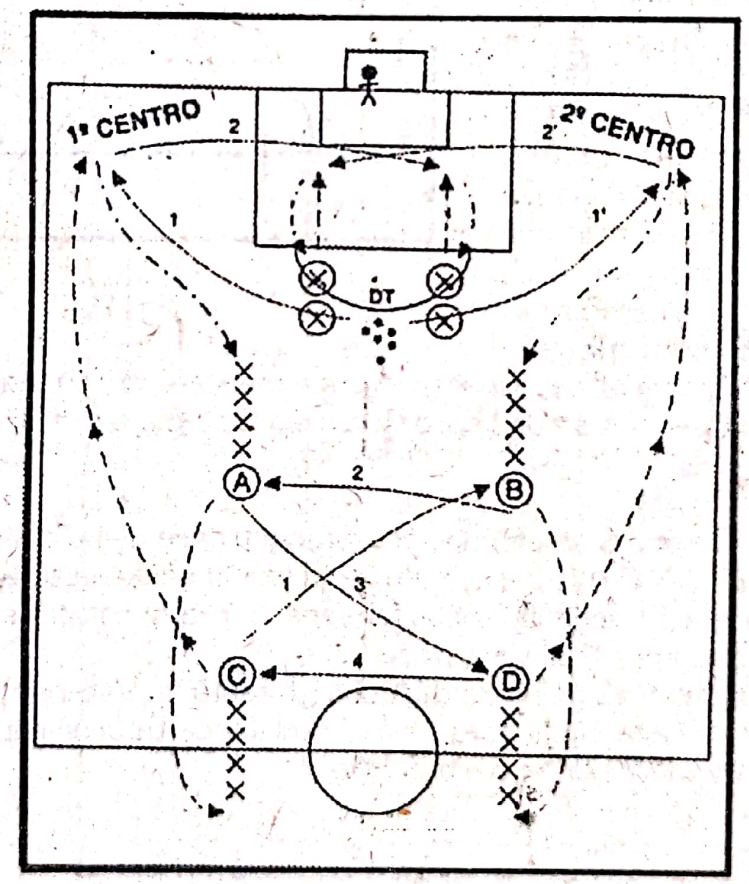



fig. 232



Scanned with OKEN Scanner

VARIANTA:

Se poate adăuga o acțiune de conducere sau de dribling simulat în fața fundașilor înainte de a face centrarea.

B. 1. Două perechi de apărători (I si II) ) (III și IV) se poziționează alături de cei patru stâlpi. Vor ieși (în pereche), după ce termină acțiunea revin la poziția inițială pentru ca și cealaltă pereche să poată interveni.

2. Pe linia mediană se așează două coloane de jucători (A și B). Primul din șirul A realizează un zid dublu: mai întâi cu un jucător /sau un ajutor fix și apoi cu altul (C) continuând acțiunea pe care o va termina cu o centrare.

3. Centrarea îi va căuta: în față pe primul jucător din coloana B de lângă primul stâlp, iar în spate spre al doilea stâlp pe jucătorul C, care după ce ocolește primul zid, se rotește spre minge.

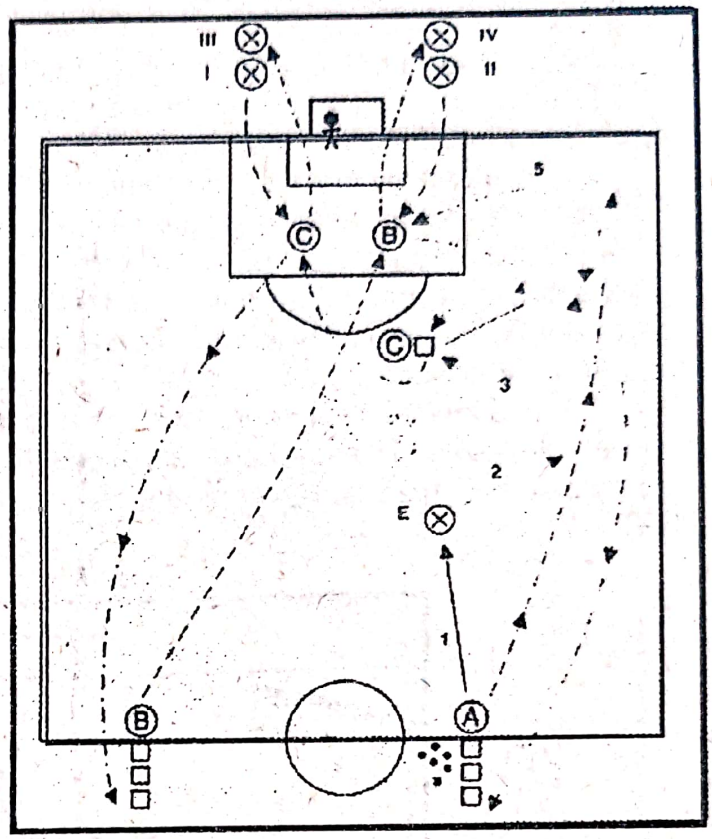



fig. 233

4. Traseele de întoarcere sunt marcate cu săgeată întreruptă și sunt rotative. Cei din A se duc spre C; cei din C se duc spre B; cei din B se duc spre A. (fig. 233)

VARIANTĂ:

1. În punctul C se află doi - trei atacanți care trebuie să rămână pe loc și cu schimbul (1-2-3-4-5 pase, cum se preferă) să execute acțiunea și să se întoarcă în același punct. În acest fel întoarcerea și rotația sunt mai simple: cei din A se duc spre B și viceversa.

2. Schimbarea frontului de lucru (dreapta sau stânga) se poate stabili din unu în unu. O altă alternativă ar fi completarea tuturor rotațiilor pe partea dreaptă și să se lucreze pe partea stângă.



Scanned with OKEN Scanner

## II. CAYETANO PALERMO

Obiectiv: activitate tehnico-fizică, intensitatea exercițiului este reglată de corpul tehnic.

Teren de joc: cel normal

Durata: de la 40 la 60 minute

Material: mai multe mingi

Desfășurare: les în pereche din punctele A și B în mod simultan; cei care ies din punctul A (3 și 4) împing balonul înainte realizând suprapuneri până ajung la 1; jucătorul numărul 3 merge în viteză spre fundul terenului pentru a realiza centrarea, cu mingea pe care i-a pasat-o în profunzime jucătorul 4, spre jucătorii 9 și 10 care schimbă pozițiile la primul și al doilea stâlp, în timp ce jucătorul 4 așteaptă pe margine. Jucătorii 9 și 10 se îndreaptă spre rândul B și pe pozițiile lor rămân jucătorii 3 și 4. Cei care pleacă din B fac același lucru, numai că pe partea cealaltă. La jumătatea timpului de lucru se modifică lateralele.

Identificare: Traseul jucătorului fără minge. Traseul jucătorului cu mingea. traseul mingii. (Fig. 234)

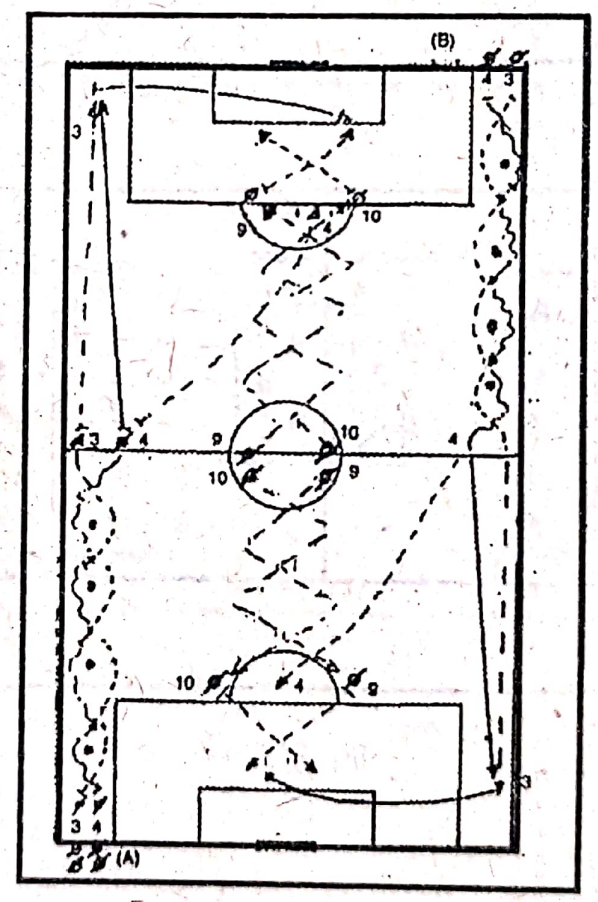



fig. 234



Scanned with OKEN Scanner

## III. MARCELO ROSSI

Roșii contra albilor

1. Loc, cercul de la centrul terenului, 1 sau 2 lovituri.

2. La ordinul coordonatorului de joc "start" la fluier; cei roșii se așează în poziție defensivă iar albii în posesia balonului atacă. Tehnicianul va hotărî dacă definitivarea este mai utilă din interiorul careului sau din afara lui.

3. După definitivare albii reduc viteza și ocupă poziție defensivă în arcul care se află în cealaltă jumătate a terenului. Cei roșii se pregătesc să atace.

4. Coordonatorul jocului trebuie să aibă în permanență asupra sa una sau mai multe mingii pentru a da mai multă vioiciune jocului.

5. Restul grupurilor care așteaptă să intre în joc vor face alte exerciții: abdominale, spinale, forță de brațe, exerciții de flexibilitate, exerciții de echilibru, controlarea balonului. (Fig. 235)

NOTĂ: Acest exercițiu are o durată de 1 minut (15 secunde lovitura în centru, 20 secunde în apărare, 20 secunde în atac, 7 secunde repoziționare)

TOTAL: aproximativ 1 minut, uneori chiar mai mult (1 minut și 30 secunde). Activitatea este anaerobică-lactiatidă. Trebuie să se țină cont de stimulare și de timpii de lucru.

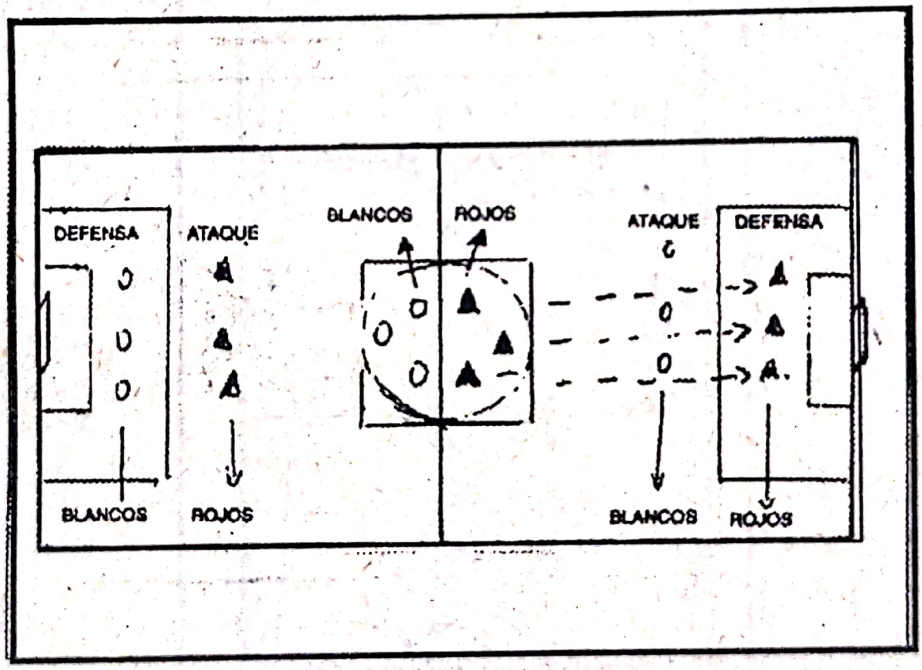



fig. 235



Scanned with OKEN Scanner

## IV. OSVALDO RINALDI

Obiectiv: tehnico-fizico-tactic
Teren de joc: întreg terenul
Durata: de 30 la 40 minute
Material: mai multe mingi

Desfăşurare: Jucătorii 1-2-3-4 formează un dreptunghi imaginar pe unde trebuie să treacă jucătorii 5 şi 6 după ce depăşesc presiunea exercitată de jucătorii 8 şi 7 care se află în interiorul dreptungiului aşteptându-i. Jucătorii 5 şi 6 pot să fie sprijiniţi de jucătorii 1,2,3,4 făcând zid. Nu se pot face mai mult de trei pase în interiorul dreptunghiului. După ce a fost depăşit obstacolul, jucătorul se îndreaptă spre zona careului, unde trebuie să treacă de jucătorul 9 care îi iese în întâmpinare ; după ce l-a depăşit, fie prin dribling, fie prin pasă, se şutează la poartă. (Fig. 236)

Obiectiv: depăşirea zonei dreptunghiului cât mai rapid ca şi cum ar fi un contraatac. Cu cât vor fi mai puţine pase cu atât se va şuta cu mai multă precizie.

Identificare: traseul jucătorului fără minge. Traseul jucătorului cu minge.

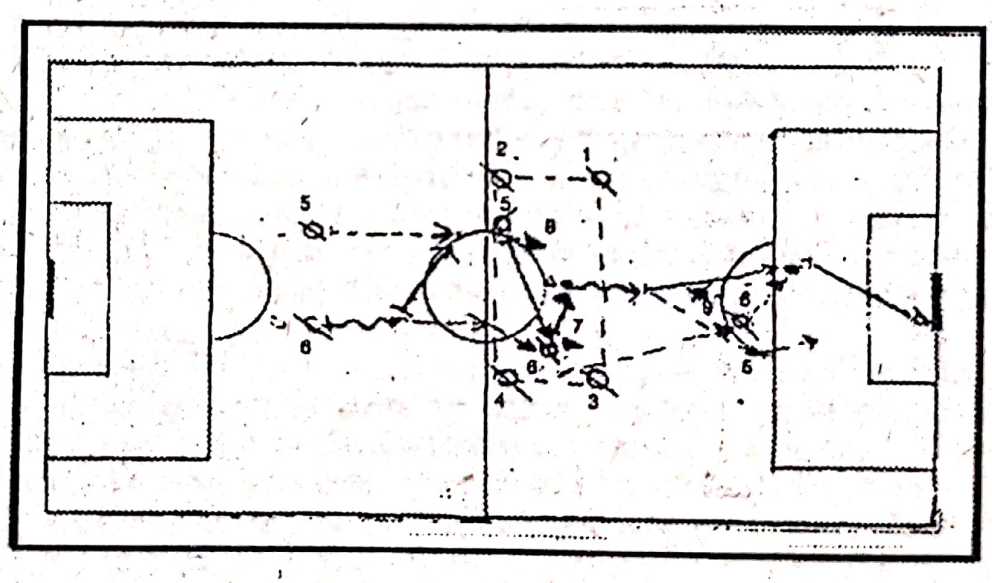



fig. 236

# CAPITOLUL 12

## 12.1. FORȚA

Forța este una din cele mai importante calități motrice. Ea determină în fotbal viteza mișcărilor prin rezistența pe care o opune în timpul efortului. Trebuie reținut faptul că forța este calitatea motrică care se câștigă cel mai ușor, dar se și pierde cel mai ușor. Reiese de aici că exercițiile pentru forță nu trebuie să înceteze de loc, recomandându-se lucrul și în perioada competițională, prin antrenamente de menținere. Unii înțeleg numai forța pură, necesară în lupta corp la corp cu adversarul, în aceea luptă 1: 1 pentru câștigarea mingii. Noi vorbim însă de forță ca produs al contracției musculare. Se știe că în aproape toate mișcările pe care le efectuează în timpul jocului, sportivul va "concentra" un mare număr de unități neuromusculare pentru a realiza fie forța utilă unei alergări cât mai rapide, fie forța necesară imprimării unei viteze cât mai mari mingii lovite cu capul sau cu piciorul.

În fotbal, forța este asociată cu viteza, îndemânarea și rezistența. În complexitatea mișcărilor pe care le execută jucătorul, este de neînchipuit o mișcare a organismului sau a segmentelor lui fără participarea forței. În acest sens putem afirma că forța determină rapiditatea mișcărilor, viteza de deplasare a jucătorului, intensitatea cu care este lovită mingea.

Din cele de mai sus rezultă că fotbalistul are nevoie de o anumită forță specifică, însă aceasta nu va putea fi dezvoltată dacă jucătorul nu va dobândi mai întâi forța generală, cea care angrenează întreaga musculatură a corpului. Acest aspect trebuie reținut deoarece s-a constatat și la fotbaliștii noștri o disproporție între musculatura trenului superior și cea a membrelor inferioare.

DEFINITIE

*Forța este capacitatea unui organism de a învinge o rezistență pe seama contracției musculare sau acțiunea mecanică a unui corp asupra altui corp. Forța se determină prin produsul dintre masa corpului și accelerația lui, imprimată prin acțiunea acestei forțe: F= m.a.*

Să ne întoarcem însă puțin în istorie.

Înaintea lui Leonardo da Vinci și Galileu domnea principiul greșit al lui Aristotel: "Fără forță nu există mișcare". În lucrarea sa "Discuții și demonstrații matematice, referitoare la două noi ramuri ale științei" (1638), Galileu a expus tezele care au stat la baza primului principiu al lui Newton.

Principiul I al lui Newton spune: "Orice corp își păstrează starea sa de repaus sau de mișcare uniformă și rectilinie până în momentul când forțe aplicate din afară îl silesc să-și schimbe această stare". Din acest principiu decurg următoarele concluzii:

1. Dacă un corp se află în repaus, el nu poate fi pus în mișcare fără



Scanned with OKEN Scanner

acțiunea unei forțe exterioare.

2. Dacă un corp se află în mișcare și asupra lui nu acționează o forță exterioară, el își va păstra mișcarea uniformă în ceea ce privește viteza rectilinie ca direcție (mișcarea de inerție).

3. Dacă un corp se mișcă pe o traiectorie curbilinie, aceasta înseamnă că asupra lui acționează o forță exterioară.

4. Dacă forța exterioară își încetează acțiunea, atunci corpul își continuă mișcarea pe o linie dreaptă (rectilinie) și cu viteza pe care o avea în momentul încetării acțiunii forței.

În felul acesta, forța este definită drept cauză a modificării vitezei. Exprimându-ne mai pe scurt, forța determină accelerația.

Fără intervenția unei forțe exterioare, corpul își menține starea de repaus sau de mișcare cu viteză uniformă, manifestă inerție.

Cuvântul latin "inertia" înseamnă lipsă de activitate, stagnare.

Prin urmare, dacă se observă o mișcare, aceasta nu înseamnă că există în mod obligatoriu o forță exterioară care în acel moment susține mișcarea. De exemplu, dacă un patinator alunecă pe o singură patină după împingere, această mișcare se produce din inerție; forțele exterioare nu numai că nu-l împing pe patinator, ci chiar încetinesc mișcarea lui, ca urmare a frecării patinei de gheață și a rezistenței aerului.

Mișcarea de inerție nu poate fi observată în formă pură, deoarece corpurile, aflându-se în mișcare, sunt în interacțiune cu alte corpuri și cu mediul înconjurător. În felul acesta ele se găsesc totdeauna sub acțiunea unor forțe exterioare. În condițiile reale de pe pământ, orice mișcare de inerție încetează până la urmă sub acțiunea forțelor exterioare de frânare.

Al II-lea principiu al lui Newton spune că: "Modificarea mișcării este direct proporțională cu forța care acționează dinafară și se produce pe aceeași direcție pe care se aplică această forță"(al II-lea principiu, ca și primul, fusese elaborat încă mai înainte de fizicianul italian Galileu, care s-o spunem aici, a murit în anul nașterii lui Newton - 1642).

Prin urmare, forța este proporțională cu accelerația pe care o provoacă și care are una și aceeași direcție cu ea. Cu cât este mai mare forța care acționează asupra corpului, cu atât mai mare este și accelerația. Una și aceeași forță, acționând asupra unor corpuri diferite, va provoca accelerații diferite. Aceasta înseamnă că rezistența acestor corpuri față de una și aceeași forță este diferită, inerția lor este diferită.

Forța este egală cu produsul dintre masă și accelerație. Pentru a provoca o accelerație mai mare, adică pentru a face ca viteza să crească mai repede, trebuie să aplicăm o forță mai mare. Dar "a căpăta inerție", "a acumula inerție", a "atinge inerția" - nu este posibil. Inerția, ca proprietate a corpului, nu se modifică în urma variației mișcării.

Jucătorului de fotbal îi trebuie forță, viteză și rezistență. Și chiar numai de aici sunt ușor de intuit limitele și riscurile ce pot deriva din faptul de a alege antrenamentul doar pe baza calităților fizice necesare. Într-adevăr, fotbaliștilor le trebuie forță, viteză și rezistență, dar asta nu înseamnă că se pot transfera în mod automat la un fotbalist mijloacele de antrenament folosite de un halterofil,



Scanned with OKEN Scanner

de un sprinter sau de un maratonist. Forța cerută la ridicarea unor greutăți tot mai mari este diferită față de aceea care permite de exemplu execuția unui șut la poartă cu o viteză ridicată. Apoi, pentru atletul-sprinter este necesar ca acesta să posede o capacitate de accelerare pe distanță scurtă, dar și aceea de a continua să accelereze cât mai mult timp posibil (pentru a atinge viteze ridicate); în plus el trebuie să posede capacitatea de a nu decelera sensibil până la final; ultimele două caracteristici nu sunt dintre cele mai importante pentru jucătorul de fotbal, solicitat de obicei pe distanțe mult mai scurte: 100 m, 50 m, 40 m, 10 m etc.

În sfârșit, rezistența maratonistului are multe componente care nu servesc în jocul de fotbal, și în același timp este lipsită de alte componente care în fotbal sunt fundamentale.

Cunoașterea factorilor care determină valoarea forței reprezintă o condiție de prim ordin pentru alegerea căilor și mijloacelor de dezvoltare a acesteia.

Cei mai importanți factori sunt:

a) numărul fibrelor musculare antrenate în contracție.

Cu cât numărul fibrelor unui mușchi solicitat este mai mare, cu atât forța cu care se execută mișcarea respectivă este mai aproape de valoarea sa maximă. În momentul efectuării unui efort de forță (ridicări, transport de greutăți, împingeri) se contractă un număr mai mare sau mai mic de mușchi și fibre musculare, în funcție de dificultatea efortului. Dintre aceștia, în timpul efortului, unii acționează direct (agoniști), iar alții acționează în direcția opusă (antagoniști). Contracțiile musculare au efectul scontat numai dacă în efectuarea forței motrice sunt angrenați mușchii agoniști, cei antagoniști fiind puși în stare de relaxare. Aceasta se produce numai în urma pregătirii, repetării în mod metodic a mișcării, a efortului respectiv, ceea ce are ca urmare o coordonare cât mai precisă a impulsurilor nervoase trimise spre diferite grupe musculare (alt factor important de care depinde valoarea forței).

b) grosimea mușchiului (suprafața de secțiune transversală - reprezintă un factor de importanță deosebită pentru dezvoltarea forței musculare). Hipertrofia musculară crește ca urmare a efectuării unor eforturi cu intensitate mare, în timp ce eforturile bazate pe volum au efecte nesemnificative.

În afara acestor doi factori prezentați, considerați ca principali în determinarea forței, mai pot fi menționați și alți factori , cum sunt:

- eventuala înmulțire a fibrelor componente ale unui mușchi ca urmare a unor eforturi deosebit de intense;
- calitatea proceselor metabolice și a substanțelor energetice existente la nivelul mușchilor;
- nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice implicate în efectuarea acțiunii de forță-viteză, suplețe;
- profilul psihic al individului, puterea lui de concentrare, atenția etc.

În raport cu acțiunea motrică în care acționează, forța se poate manifesta sub mai multe forme:



Scanned with OKEN Scanner

**FORȚA PROPRIU-ZISA, SAU FORȚA MAXIMALA**, care se manifestă de regulă în regim static prin mișcări lente, prin contracții izometrice sau intermediare. Forța maximală nu corespunde forței celei mai ridicate pe care sistemul neuromuscular este în măsură să o exprime cu o contracție musculară voluntară; este foarte importantă în unele discipline sportive cum ar fi halterele și luptele; este de asemenea prezintă în unele faze ale gimnasticii artistice; în fotbal poate fi importantă în unele confruntări corp la corp.

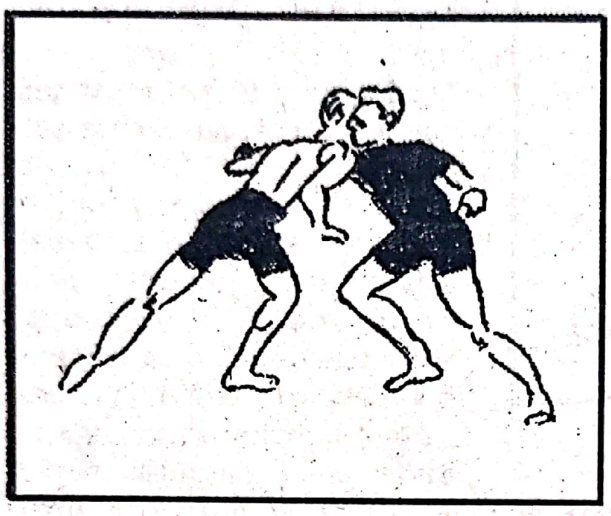


fig. 237

Exercițiile de împingere cu umărul, în care fiecare încearcă să-l oblige pe adversar să-și cedeze poziția, (fig. 237) sunt exerciții în care forța maximală este pusă în evidență prin natura poziției statice și a contracțiilor izometrice prezentate. Forța maximală nu trebuie deloc neglijată în cadrul pregătirii deoarece este strâns legată de multiple situații de joc.

Trebuie avut în vedere că în toate elementele fundamentale în care se cere o accelerare cu plecare de pe loc, forța maximală este factorul cel mai important în eficiența acestor elemente. În toate mișcările fotbalistice în care se cere o accelerare cu plecare de pe loc (sprinturi și sărituri), execuția contramișcărilor este limitată de faptul că deplasările apar dintr-o situație aproape statică, motiv pentru care posibilitățile de refolosire a forței elastice a mușchilor sunt modeste.

Dintre acțiunile fizice care cer forță maximală în joc, menționez:

- confruntarea directă sau lupta 1:1 pentru câștigarea mingii;
- sprintul cu mingea la picior în momentul primelor impulsuri ale startului (plecare de pe loc);
- sărituri în înălțime de pe loc (săriturile la cap a doi jucători aflați într-o poziție statică);
- sărituri specifice portarului (plonjon, ieșire la o centrare înaltă).

Alt exemplu este cursa de 100 m plat. Forța maximală se va "citi" aici în distanța cuprinsă între linia de start și primii 20 de metri. Cu cât jucătorul va parcurge distanța de 100 m cu atât scad posibilitățile de a folosi valorile forței maximale. În mod cert însă, sprinturile scurte până la 10 - 15 - 20 metri pot fi considerate exprimări de forță maximală. De forța maximală depind deci sprinturile, accelerările și săriturile cu plecare de pe loc. Acest lucru este fundamental pentru că dacă, de exemplu, un atacant deține un remarcabil sprint de pe loc, acest lucru nu depinde, cum se spune de obicei, de viteză ,ci de valorile de forță maximală.



Scanned with OKEN Scanner

## *EXERCIȚIILE DE TRAGERE ȘI IMPINGERE IN RELAȚIA 1:1*

Aceste exerciții sunt avantajoase deoarece fiecare jucător le va executa și realiza conform posibilităților sale. Sportivul va deveni mai puternic, mai perseverent și mai rezistent. El va deveni chiar "mai îndemânatic" pe linia forței.

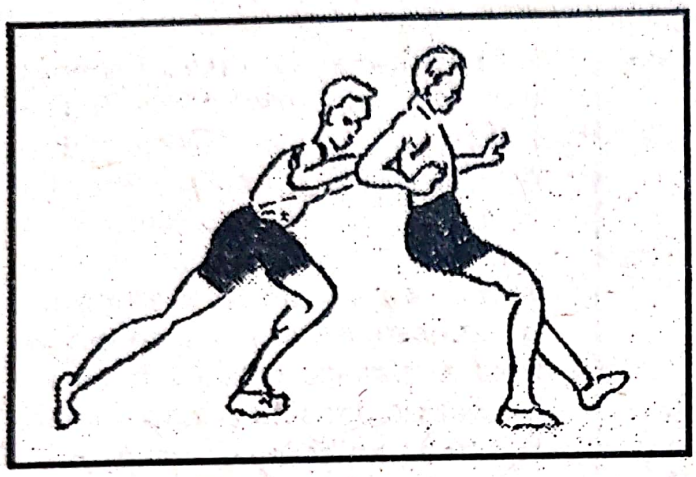


fig. 238

Spre exemplu exercițiul nr. 1 din fig. 238 este unul de împingere a adversarului din față, care se "împotrivește" prin fixarea puternică a picioarelor pe sol. În careul de 16 m, la executarea unui corner de pildă, fundașul își marchează adversarul direct prin preluarea lui pe piept, împingându-l mai mult sau mai puțin evident. Lupta 1:1, de cele mai multe ori nevăzută din tribune și de multe ori nici de către arbitrul de centru, este foarte dură, în sensul bun al cuvântului. Apar împingeri, trageri, "țineri" discrete, "călcări" pe gheată, blocări. Toate acestea fac parte dintr-un arsenal de luptă, care trebuie antrenat și bine pus la punct. Din acest punct de vedere, italienii sunt foarte bine pregătiți.

Ex. nr. 2. Un jucător se află în spatele celuilalt. Cel din față întinde mâinile partenerului ce stă în spatele său. Acesta se lasă în jos făcând genuflexiuni și se împotrivește de a fi tras înainte. Pentru prinderea mâinilor, se va alege prinderea dublă. În acest fel, fiecare va cuprinde încheieturile mâinilor celuilalt. (fig. 239). Se dezvoltă forța de tragere dar în același timp și forța de opoziție a membrelor inferioare (pentru cel care va fi tras). Ca variantă la acest exercițiu, rolurile vor fi schimbate,

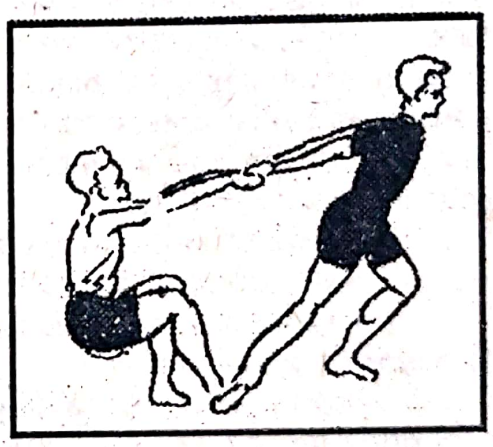


fig. 239

în sensul că jucătorul din față va accelera, încercând să sprinteze spre înainte. În același timp însă, sportivul din spate îl va prinde cu mâinile de mijloc pe celălalt sportiv, opunând rezistență și opoziție în deplasare acestuia.



Scanned with OKEN Scanner

fig. 240

Ex. nr. 3. Este un exercițiu de luptă, cu împingeri spate în spate, în care forța membrelor inferioare, cea a spatelui, a gâtului, brațelor și pieptului sunt dezvoltate, prin acționarea grupelor musculare respective. Sportivii nu au voie să se deplaseze într-un mod neprevăzut, brusc, lateral stânga sau dreapta, evitându-se în acest mod o serie de căzături sau chiar accidente. (Fig. 240)

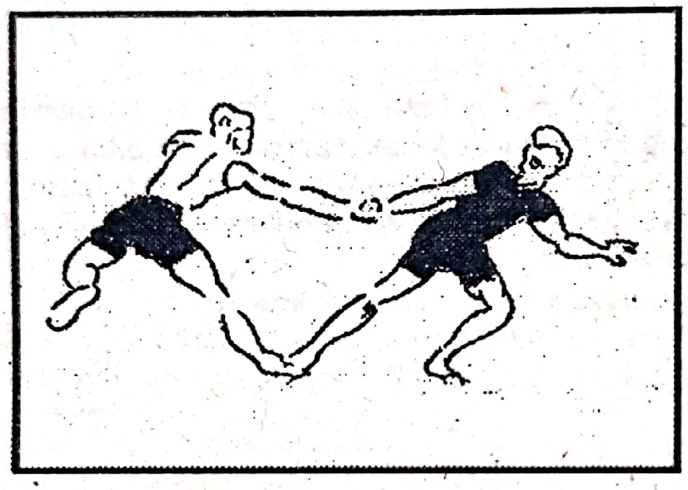


fig. 241

Ex. nr.4. Este un exercițiu de tragere prin prinderea mâinilor, cu sprijin unul de celălalt prin intermediul ristului exterior (laba exterioară a piciorului). Sportivii vor trage reciproc, încercându-se "dislocarea " unui sau a altuia din locurile pe care s-au fixat (fig. 241). Picioarele din față rămân fixe, cele din spate având liberă mișcare.

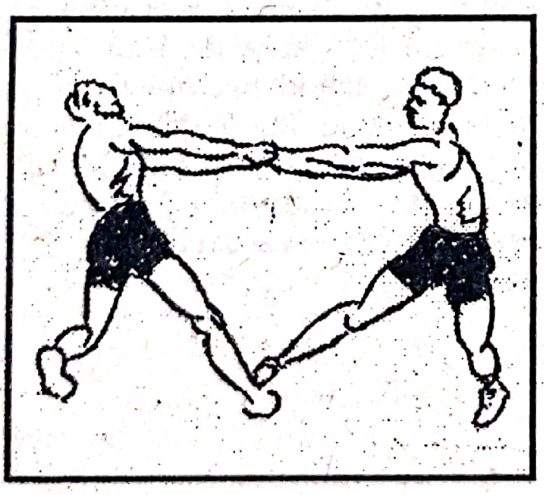
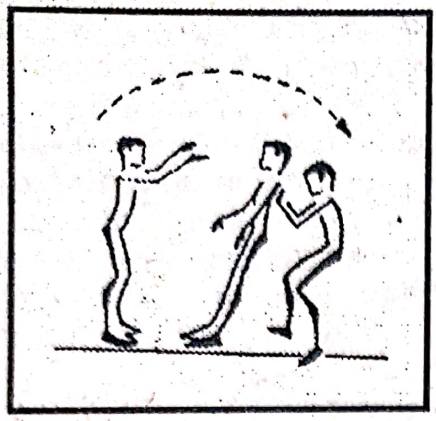


fig. 242

Ex. nr. 5.- Este o variantă a exercițiului cu nr. 4, cu deosebirea că tragerea se va efectua de către sportivi cu ambele mâini, neexistând nici un fel de sprijin fix al vreunui picior pe sol (fig. 242).

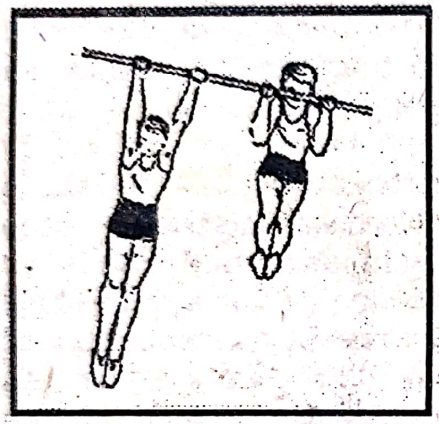


Scanned with OKEN Scanner



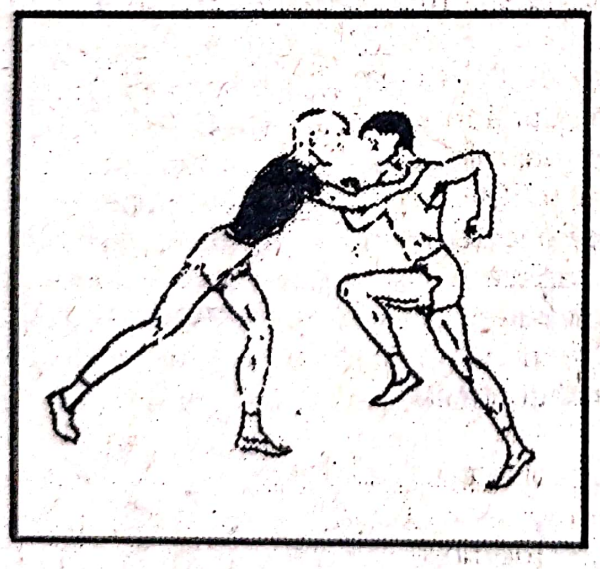
Ex. nr. 6. Este un exercițiu de împingere. Câte trei sportivi (fig. 243), doi stând față în față, iar al treilea la mijloc, cu trunchiul încordat. Se va efectua împingerea celui din mijloc de la unul la celălalt, cât mai rapid cu putință. După un timp de execuție (10-12 secunde), rolurile se schimbă.

fig. 243



Ex. nr. 7. Este un exercițiu de trageri în brațe. Tracțiunile la bara porții sau la o bară cu circumferința mai mică, dezvoltă forța brațelor, fiind indicate mai ales în antrenamentul fizic al portarilor (fig. 244).

fig. 244



Ex. nr. 8 Se execută în doi. Unul dintre jucători va sprinta spre înainte, celălalt, așezat cu fața spre el, îi va opune rezistență, având brațele fixate pe umerii acestuia (fig. 245). Jucătorul care va fi opozantul va opune o rezistență de cedare. După 30 secunde, rolurile se schimbă.

fig. 245



Scanned with OKEN Scanner

**FORȚA DINAMICA SAU FORȚA RAPIDA** corespunde vitezei de contracție intermediară. Ca exemple putem da efortul depus de unii mușchi la aruncare discului sau a ciocanului.

Luând ca exemplu cursa de 100 m plat, forța rapidă poate fi identificată în capacitatea producerii unei accelerări maximale pe distanța de la 20 m la 40 - 50 m.

Forța rapidă este calitatea ce derivă din combinarea echilibrată între Forță si Viteză. Având ca termen de evaluare tot exemplul fundamental al cursei de 100 m plat, forța rapidă sau forța dinamică se exprimă predominant pe segmentul ce merge de la 20 - 30 m la 40-50 m. Pe acest parcurs sportivul dispune de o oarecare viteză și poate, deci, folosi înzestrările sale de forță, de elasticitate și, parțial, chiar de rapiditate, care se aplică acțiunilor sale de "împingere".

Exprimările de forță rapidă în fotbal sunt următoarele:
- lovirea balonului la momente fixe (cornere, lovituri libere, lovituri de la11 m);
- desprinderea de sol în plină viteză;
- fentele cu schimbarea direcției de alergare;
- driblingul adversarului și sprintul spre poarta adversă pe un spațiu liber;
- saltul portarului cu desprindere efectuată după câțiva pași de avânt (ieșire la o minge centrală);
- degajările laterale ale portarului, efectuate cu mâna.

Evident, prin forța rapidă sau dinamică se subînțeleg și calitățile pliometrice, care exprimă capacitatea atletului de a folosi calitățile elastice ale mușchilor.

Despre pliometrie voi discuta în subcapitolele următoare ale FORȚEI.

Forța rapidă este provocată în primul rând de fibrele rapide din mușchi.

Există două tipuri de fibre repertoriate în mușchi:

a) fibre lente (fibre de tip I);

b) fibre rapide (fibre de tip II).

Contracția fibrelor lente dezvoltă puțină forță, dar ele sunt capabile să se contracte îndelung. Fibrele lente sunt mai mici. Sunt fibrele rezistenței, cei mai buni schiori de fond numărând până la 80% fibre lente.

Contracția fibrelor rapide dezvoltă o forță mai importantă. Sunt fibrele cele mai groase. Anumiți sprinteri din natație sau din atletism le posedă în proporție de până la 80%. Sunt fibrele detentei, forței și vitezei.

Fibrele rapide sunt la rândul lor de mai multe tipuri:

a) fibre rapide mixte, cu o bună contracție și o bună rezistență la oboseală;

b) fibrele rapide pure, care sunt rapide prin excelență, pentru că, deși obosesc ușor, se contractă foarte puternic.

Pentru a transforma fibrele lente (de tip I) în fibre rapide (de tip II), trebuie create în mușchi tensiuni importante, lucrul cu greutăți mari fiind recomandat (numai la seniori). La juniori, pliometria practicată regulat (2-3 antrenamente săptămânal) va permite transformarea fibrelor lente în fibre rapide.

Astăzi, părerile sunt împărțite în cazul mișcărilor rapide, unii considerând



Scanned with OKEN Scanner

ca fibrele rapide sunt solicitate fără să se treacă prin fibre lente. Dar această părere nu întruneşte unanimitatea fiziologiştilor.

De asemenea, trebuie rezolvată problema legăturii dintre forţă şi tehnică, atât la nivelul planificării cât şi al alcătuirii şedinţelor de antrenament.

Progresul în ceea ce priveşte forţa trebuie să se concretizeze în joc, dar, atenţie, trebuie evitate câteva capcane. Adesea, în sportul colectiv se urmăresc două lucruri în acelaşi timp: forţa şi tehnica. Pentru asta s-au făcut tentative de a juca cu vesta cu greutăţi (în special în Italia şi tările nordice: Suedia, Norvegia etc.)

Se credea că astfel se păstrează legătura cu specificul jocului şi al tehnicii sale, dar în acelaşi timp se îmbunătăţeşte forţa. În realitate, aici nu este vorba despre dezvoltarea forţei deoarece nu intră în acţiune toţi parametrii avuţi deja în vedere, în special fibrele rapide. Putem însă, alterna, unele exerciţii de forţă cu exerciţii ce ţin de tehnică. Spre exemplu, pentru picioare:

Ex. 1. 8 genuflexiuni.

Ex. 2. Sărituri peste o bancă sau şase jaloane mici, de o parte şi de alta .

Ex. 3. Conducere în dribing printre 6-8 jaloane, şut în stânga jucătorului unde se află o ppartă (cu portar), sărituri peste 6-8 garduri.

Forţa rapidă este de o considerabilă relevanţă, chiar dacă fotbalistul nu trebuie prea des să efectueze distanţe de peste 60, 70, 80 m la viteze maximale, ci mai degrabă să efectueze accelerări succesive continue. În cursul partidei, într-adevăr, este nevoie ca un jucător să trebuiască să sprinteze şi atunci când este într-un moment de oboseală şi, deci nu a recuperat complet efortul precedent.

Fiind vorba despre fotbal, este deci mai corect să se vorbească, nu atât de rezistenţă la viteză (care este mai potrivită la competiţiile de 100 şi 200 m plat), cât de rezistenţă la accelerare. (FASCETTI, ARCELLI, SASSI - CALCIO OGGI, CALCIO DOMANI)

Forţa rapidă şi accelerarea intră în majoritatea gesturilor tipice. Aceste calităţi trebuie dezvoltate cu maximă atenţie. În orice caz, însă, nu trebuie neglijat că forţa maximală e fundamentală pentru două motive:

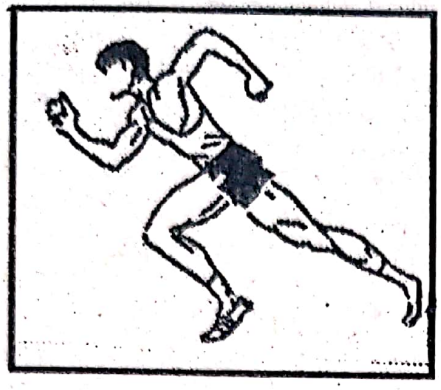
1. Stă la baza forţei rapide..
2. Este direct legată de multiple situaţii de joc.

Să ne gândim că nevoia de sprint cu plecare de pe loc şi, deci, primele "împingeri" ale membrelor inferioare, deţin o enormă importanţă în toate confruntările directe (driblingurile); aceasta este valabil atât pentru purtătorul balonului care trebuie să se desprindă de adversarul care-l marchează, cât şi pentru apărător, care nu trebuie să piardă teren în faţa adversarului.

Capacitatea de a produce valori ridicate de forţă este cerută şi la interceptarea rapidă a paselor. În sfârşit, să se aibă în vedere că forţa maximală este componenta cea mai importantă în toate săriturile de pe loc: sărituri la cap şi salturile portarului.



Scanned with OKEN Scanner



Ex. 1. Sprinturi cu plecare din diferite poziții (din picioare, din șezut, din culcat) pe distanța de 50 m și 60 m. (Fig. 246)

fig. 246

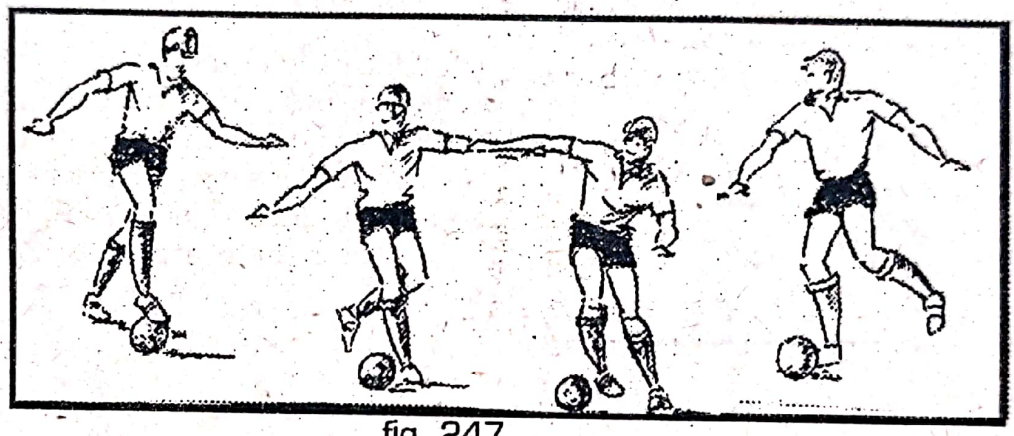


fig. 247

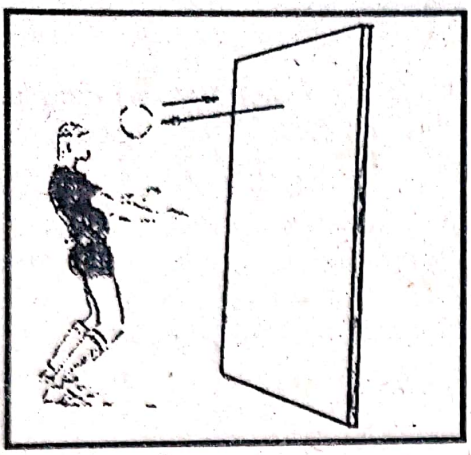
Ex. 2. Fente (driblinguri) cu schimbarea direcției de alergare (Fig. 247). Mingea poate fi trasă cu talpa, condusă cu exteriorul, interiorul și latul piciorului, controlul acesteia făcându-se în cea mai mare viteză. Fiecare schimbare de direcție (care poate fi făcută la fluierul antrenorului) trebuie făcută pe o mișcare de accelerare superioară vitezei anterioare de alergare. Se lucrează 3 minute, după care se acordă o pauză de revenire de 30 secunde. Dacă oboseala persistă, putem acorda 45 secunde de revenire după efort.

fig. 248

Ex. 3. Desprinderea de la sol în plină viteză și lovirea mingii cu capul din săritură. Exercițiile pot fi executate sub forma centrărilor în atac, de pe partea stângă și partea dreaptă, atacantul urmărind centrarea și lovind obligatoriu mingea spre poartă, cu capul, numai din săritură. Același exercițiu poate fi realizat și de către fundași, ei fiind obligați să respingă mingea cu capul, în luptă cu adversarul direct, și în majoritatea cazurilor din săritură.(Fig. 248)



Scanned with OKEN Scanner



Ex. 4. Lovirea mingii cu capul de pe loc. Exercițiul se va realiza la un "zid de tras", lovirea acesteia făcându-se prin lovituri succesive cu capul. Prin lovirea corectă cu fruntea, în forță, mingea va primi o impulsie deosebită (fig. 249).

fig. 249

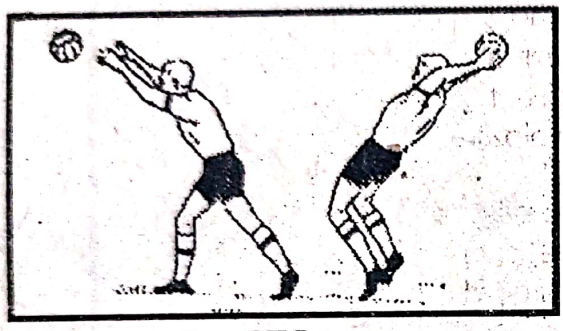
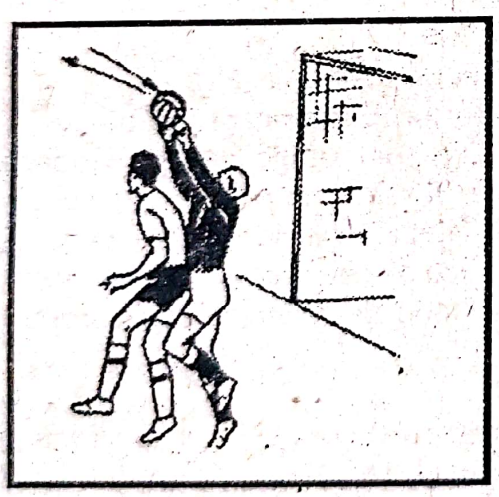


fig. 250

Ex. 5. Loviturile libere directe, cornerele, loviturile de începere a jocului cu deschiderea unui coechipier în adâncime pe una din părțile laterale ale terenului, aruncările de la margine (Fig. 250 ) sunt toate exprimări de forță rapidă.



Ex. 6. Privește săriturile portarului și ieșirile acestuia la mingi centrale, sau la mingi șutate, dar cu traiectorie înaltă. Exercițiile trebuie executate cu opoziție (fig. 251).

fig. 251

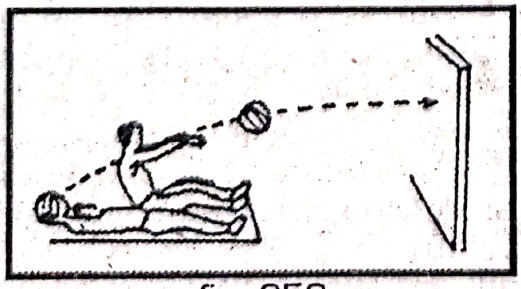
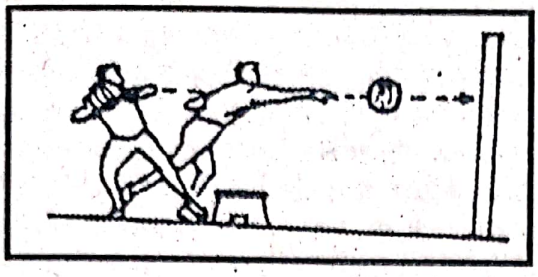


fig. 252

Ex. 7. Aruncarea mingii medicinale în zid cu plecare din poziția culcat. Exercițiul se poate realiza și între doi parteneri, mișcarea de ridicare a trunchiului și proiectare a mingii medicinale spre înainte fiind foarte puternică (fig. 252).



Scanned with OKEN Scanner



Ex. 8. Variantă a exercițiului nr. 7, aruncarea mingii prin proiectarea ei în zid făcându-se însă cu o singură mână, cu putere (fig. 253).

fig. 253

Ambele exerciții (nr. 7 și nr. 8) sânt recomandate mai ales portarilor.

**FORȚA ÎN REGIM DE VITEZĂ (DETENTA)** mai este cunoscută și ca "forță explozivă".

- Forța explozivă - este definită de D. M. Ioselini drept "capacitatea de a manifesta valori mari de forță în cea mai mică unitate de timp". Această formă de manifestare deține un rol important într-o serie de ramuri și de probe bazate pe mișcări aciclice (aruncările, săriturile, jocurile sportive, incluzând aici și fotbalul, care ne interesează în mod direct). Coordonarea neuromusculară are un rol important în realizarea forței explozive.

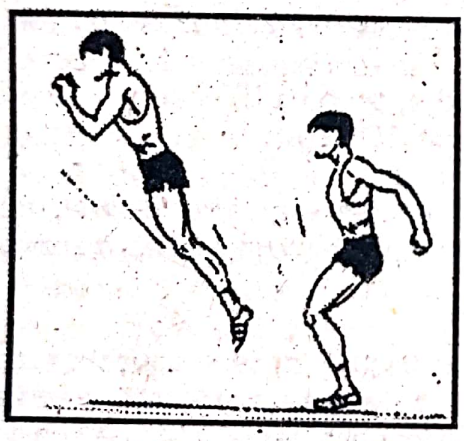


fig. 254

Săriturile de pe loc, săritura în sus (cât mai înaltă) prin extensie, cu bătaie pe ambele picioare (fig. 254) reprezintă exerciții de forță exlozivă.

Măsurarea săriturii în înălțime de pe loc (detenta) a căpătat o largă răspândire în multe discipline sportive, fiind considerat un test al forței picioarelor.

Făcând o paranteză și raportând calitățile motrice între ele, conform figurii 255 vom constata vârstele la care ele trebuie "atacate":

| Nr. crt. | CALITATE MOTRICĂ | VÂRSTĂ | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | VITEZĂ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | FORȚĂ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | ÎNDEMÂNARE | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | REZISTENȚĂ | | | | | | | | | | | | | | | | |

fig. 255



Scanned with OKEN Scanner

Viteza și formele ei de manifestare pot fi influențate favorabil între 10 și 18 ani, acțiunile pentru dezvoltarea lor putând începe de la 5-6 ani. Există o perioadă mai puțin favorabilă cuprinsă aproximativ între 13 și 14 ani, determinată de apariția tulburărilor pubertare. Îndemânarea se dezvoltă între aceleași limite ca și viteza. Forța și rezistență se pot educa sistematic de la vârsta de 9-10 ani, cu o evoluție ascendentă și posibilități maxime de perfecționare după maturizarea organismului.

Revenind la forță, vă prezint în continuare o serie de exerciții pentru forța picioarelor, a brațelor, centurii abdominale și a spatelui.

Forța picioarelor:

1. săritura în lungime de pe loc, fără ajutorul brațelor;
2. săritura în înălțime de pe loc, fără ajutorul brațelor;
3. genuflexiuni, timp de 20 sec. (număr maxim de genuflexiuni)
4. sărituri din genuflexiuni, în sus, timp de 20 sec.;
5. sărituri pe piciorul drept, timp de 20 sec.;
6. sărituri pe piciorul stâng, timp de 10 sec.

Forța brațelor, centurii abdominale și a spatelui

1. tracțiuni în brațe, timp de 10 sec.;
2. flectarea și extensia brațelor în sprijin culcat cu fața în jos, timp de 10 sec. (număr maxim de execuții);
3. ridicarea trunchiului, din poziția culcat pe spate, timp de 10 sec.;
4. ridicarea picioarelor înainte în atârnat, timp de 10 sec.;
5 ridicarea trunchiului în poziția culcat cu fața în jos.

Detenta se poate antrena prin intermediul tuturor exercițiilor de impulsie și de sărituri. Un rol important îl au exercițiile pliometrice (mușchiul este supus la o alungire apoi la o scurtare imediată).

**FORȚA DE AMORTIZARE** corespunde situației în care mușchiul se alungește, este întins, dat fiind faptul că asupra sa este exercitată o forță superioară celei izometrice; să ne gândim la o cădere de la înălțime, ca în cazul săriturii de pe o treaptă sau, în situații de tip sportiv, în momentul atingerii solului de către un jucător după ce a sărit la cap. Unii mușchi ai membrelor inferioare, în mod special cei ai gambei (tricepsul sural) și ai părții anterioare a coapsei (cvadricepsul), intervin pentru a împiedica căderea: ei se alungesc (sunt întinși de forțele care acționează asupra lor) și împiedică unghiurile dintre diversele segmente corporale să treacă dincolo de anumite valori.

## PLIOMETRIA. EXERCIȚIILE PLIOMETRICE

Pliometria este termenul care se aplică acelor exerciții cunoscute sub numele de ANTRENAMENT CU SALTURI MULTIPLE.

Interesul față de acest tip de antrenament s-a accentuat în mod deosebit în primii ani ai deceniului 70 când atleții din Europa de Est au început să se manifeste pe scena sportivă mondială drept niște valori puternice. În momentul



Scanned with OKEN Scanner

când țările din vechiul bloc comunist au început să producă atleți importanți în sporturi diferite atât de pistă cât și de teren, cum ar fi gimnastica și halterele, misterul succesului lor a început să fie explicat prin metodele de antrenament.

Termenul de pliometrie a fost folosit pentru prima dată în 1975 de Fred Wilt, unul dintre antrenorii de atletism din Statele Unite ale Americii cu o gândire extrem de avansată. Cele două cuvinte din care este format: plyometric sunt de origine latină și pot fi interpretate sub forma de "creșteri măsurabile". Se considera că aceste exerciții aparent exotice reprezentau cheia rapidei competivități și a crescândei superiorități a europenilor din est ce se impuneau tot mai mult în competiții diverse fie pe pistă, fie pe teren.

Exercițiile pliometrice au fost recunoscute repede de antrenori si sportivi drept niște exerciții sau antrenamente care sunt menite să unească forța și viteza de mișcare, fiind capabile să producă o robustețe superioară. De aceea, în scurt timp acest tip de antrenament cu exerciții pliometrice a devenit fundamental pentru atleții care săreau, ridicau greutăți sau aruncau.

La sfârșitul anilor 70 și mai departe în deceniul următor, cei care erau implicați în alte sporturi au început să-și dea seama că acest concept ar putea fi aplicat cu succes și în cadrul propriilor activități de mișcare. De-a lungul anilor '80, antrenorii din sporturi ca volei, fotbal american și haltere au început să folosească exerciții și antrenamente pliometrice în scopul îmbunătățirii programelor de antrenament. Dacă în entuziasmul de început a existat vreun inconvenient el trebuie pus pe seama lipsei de experiență pe care antrenorii și atleții o aveau în folosirea și dozarea programelor de exerciții pliometrice și de asemenea pe seama concepției total eronate conform căreia "mai mult" însemna în mod obligatoriu și "mai bine". După acești primi ani de entuziasm, medicii au învățat prin intermediul cercetării aplicate ca și prin sistemul "încercare și eroare" să stabilească niște grade de așteptare mai realiste.

Exercițiile pliometrice sunt definite drept acele exerciții prin care un mușchi este pregătit să atingă forța maximă într-o perioadă de timp cât mai scurtă posibil. Această capacitate de viteză-forță este cunoscută sub numele de robustețe. Deși majoritatea antrenorilor și sportivilor știu că robustețea este primordială pentru joc, puțini au înțeles prin ce mecanisme aceasta poate fi dezvoltată. Pentru ca exercițiile pliometrice să poate fi înțelese mai bine voi trece în revistă mai întâi câteva din punctele importante din fiziologia musculară și astfel se va observa mai bine modul simplu, dar complex în același timp, în care antrenamentul prin exerciții pliometrice este capabil să producă un randament superior.

**Fiziologia mușchilor**

Mușchii împreună cu poziția verticală fac posibilă ținuta și mișcarea corpului omenesc. Mușchii sunt singurele noastre structuri musculoasoscheletice care se pot lungi sau scurta. Spre deosebire de alte structuri de susținere, ligamente sau tendoane, mușchii posedă capacitatea unică de a imprima corpului o activitate dinamică. (Ligamentele sunt țesuturi rezistente, dense și fibroase care fixează oasele oferindu-le susținere sau mobilitate. Tendoanele sunt de asemenea structuri fibroase, dar ele fac legătura dintre



Scanned with OKEN Scanner

mușchi și oase). Mușchii sunt formați din două tipuri de structuri musculare: extrafuzal și intrafuzal. Fibrele extrafuzale conțin miofibrile, elemente care contractă, relaxează și întind mușchii. Miofibrilele sunt constituite din mai multe benzi, iar între benzi există unități numite sarcomere. Sarcomerele conțin miofilamente formate din proteine actine și miozine. Miofilamentele de miozină se întind pe arii reduse, numite "cross-bridges".

Fibrele extrafuzale primesc impulsuri nervoase de la creier care produc o reacție chimică. Această reacție face ca ulterior cele numite "cross-bridges" să se oprească în miozină și să permită ca miofilamentele actine și miozine să alunece ușor unul peste altul, iar fibra musculară să se scurteze sau să se contracte.

Fibrele infuzale, numite de asemenea bastonașe, se întind paralel cu fibrele extrafuzale. Bastonașele musculare sunt principalii receptori ai mesajului de întindere a mușchiului. Când un mușchi se întinde, bastonașele musculare primesc un mesaj de la creier care produce începutul unei întinderi reflexe.

Informația care ajunge la mușchi provine de la sistemul nervos central sau de la creier și trece prin măduva spinării spre sistemul nervos periferic, iar apoi este transmis începând cu măduva spinării către vertebre și, în cele din urmă, către toți mușchii corpului. Printre mesajele care ajung la mușchi se află cele care dirijează lungimea fiecărui mușchi în oricare moment, tensiunea necesară menținerii unei anumite poziții și semnalul de începere sau de oprire al mișcării. În fiecare secundă se transmite și se prelucrează o cantitate incredibilă de informație.

**Tipuri de contracții musculare**

În activitatea sportivă, atletul (voleibalistul, fotbalistul, handbalistul) trebuie să aibă în vedere trei tipuri de contracții musculare: excentrice, izometrice și concentrice.

Contractiile excentrice, care se produc atunci când mușchii se lungesc sub tensiune, sunt folosite în scopul încetinirii mișcării corpului. De exemplu, în timp ce un alergător face pasul, impactul produs de atingerea pământului cu un singur picior impune ca în mod foarte rapid centrul de gravitate al corpului să coboare. Alergătorul nu se prăbușește în acest moment datorită faptului că mușchii de la picior se pot contracta și pot controla mișcarea de coborâre.

În mijlocului pasului, corpul se oprește complet și se produce o contracție izoterică, o poziție statică în timpul căreia nu are loc nici o micșorare musculară vizibilă celui care observă. În activitățile sportive, această contractare se produce într-un moment extrem de scurt care este cuprins între contracția excentrică și contracția concentrică imediat următoare, în care fibrele musculare lucrează la unison și se scurtează. Această contracție concentrică are ca rezultat o accelerare a segmenților din extremități.

Folosirea cunoștințelor de fiziologie a mușchiului în antrenamente

În multe tehnici sportive, contracțiile musculare excentrice (cele de lungire) sunt urmate rapid de contracții concentrice (cele de scurtare). Atunci când un săritor în lungime atinge rampa de lansare, de exemplu, se produce o absorbție a impactului de aterizare marcată printr-o ușoară flexiune a șoldurilor



Scanned with OKEN Scanner

și a gleznelor, urmată de o extensie rapidă a piciorului de lansare în momentul când abandonează rampa.

Sau să ne gândim la jucătorul de baschet care marchează un coș. Când jucătorul face ultimul pas spre inel piciorul de sprijin trebuie să preia toată greutatea corpului și să pareze inerția orizontală a saltului spre înalt. Pentru a se realiza mișcarea, mușchii piciorului sunt obligați să se lungească cu rapiditate și să suporte o la fel de rapidă contracție excentrică. Nervii care transmit informația către mușchi provoacă atunci o contracție concentrică. Jucătorul nu este nici o clipă conștient de toate aceste reacții musculare, dar fără ele genunchiul jucătorului s-ar îndoi iar el s-ar răsturna pe jos.

Mai putem analiza toate aceste acțiuni ale mușchilor imaginându-ne o săritură. În cazul unui jucător de baschet, saltul din alergare este o acțiune care supune piciorul unui efort care provoacă ridicarea de la pământ, comprimând spiralele saltului. Energia acumulată în timpul săriturii se eliberează când sportivul se ridică în aer.

Cercetarea efectuată pornind de la o serie de studii care îi examinează pe marii săritori și sprinteuri sau alți atleți care se bazează pe viteza și pe capacitatea mușchilor, arată că toți acești atleți nu rămân mult timp la sol. Acești atleți de elită au învățat că energia se acumulează în timpul fazei excentrice a contracției musculare și se recuperează parțial în timpul contracției concentrice. Totuși, energia potențială dezvoltată în acest proces poate fi pierdută dacă contracția excentrică nu este urmată de o contracție concentrică imediată.

Transformarea efortului negativ (excentric) în efort pozitiv (concetric) a fost descrisă în literatura de specialitate drept faza de amortizare. Succesiunea celor două tipuri de contracții are loc într-un timp extrem de scurt, este vorba de niște sutimi de secundă. În general, marii săritori rămân pe sol nu mai mult de 0,12 secunde. A apărut un sistem complet de exerciții pliometrice care își propun să dezvolte o fază de amortizare cât mai scurtă posibil. Și poate părea surprinzător, dar faza de amortizare poate fi diminuată prin antrenament. Într-un domeniu în care forța și viteza înăscute sunt elementele importante, a apărut ideea că un sportiv poate scurta faza de amortizare folosindu-și cunoștințele și antrenamentul tehnicii ce are la bază dezvoltarea forței.

### Fiziologia exercițiilor pliometrice

Termenul de pliometrie a fost introdus doar de puțină vreme, de aceea într-un număr important din primele lucrări de cercetări fiziologice legate de acest domeniu se folosesc alte denumiri. Termenul folosit de cercetătorii din Italia, Suedia, Finlanda și fosta Uniune Sovietică pentru acest tip de mișcare musculară, a fost cel de ciclu de întindere-scurtare.

Cercetarea fiziologică a exercițiilor pliometrice sau a celor din ciclul de întindere-scurtare a țesutului muscular a fost trecută în revistă de mulți autori. Dar, opinia lor coincide, pentru că toți citează importanța a doi factori:

a) componentele elastice în serie ale mușchiului, care includ tendoanele, și cele caracteristice numite cross-building din actină și din miozină care formează fibrele musculare;



Scanned with OKEN Scanner

b) senzorii din bastonașe (proprioceptori) care au rolul de a prestabili tensiunea musculară și de a transmite producția senzorială care este direct legată de întinderea rapidă a mușchiului și este necesară pentru activarea "reflexului de întindere".

Elasticitatea musculară este un factor important pentru înțelegerea modului în care ciclul de întindere-scurtare poate produce o mai mare robustețe decât o simplă contracție musculară concentrică. Așa cum voi exemplifica în primele descrieri de sărituri, mușchii pot acumula pentru un timp scurt tensiunea dezvoltată prin întindere rapidă, așa încât ei posedă un tip de energie elastică potențială. Ca exemplu simplu putem da o bandă din elastic: de fiecare dată când o întindem în ea există un potențial capabil să o aducă rapid la lungimea originală.

Reflexul de întindere este un alt mecanism care face parte din ciclul de întindere-scurtare. Un caz comun de reflex de întindere este contracția bruscă a genunchiului când tendonul cvadricepsului este lovit cu un ciocan de plastic. Această întindere este percepută de mușchiul cvadriceps care reacționează contractându-se.

Întinderea răspunde la viteza cu care este întins mușchiul și figurează printre cele mai rapide din corpul omenesc. Motivația acestui mecanism se află în conexiunea directă a receptorilor senzoriali din mușchi cu celulele din măduva spinării și care se întoarce la figurile musculare responsabile cu contracția. Alte reflexe sunt mai lente decât cel al întinderii din cauză că trebuie transmise pe mai multe canale diferite (interneuroni) și către sistemul nervos central (creier) înainte ca reacția să se producă.

Importanța acestei minime întârzieri în cazul reflexului de întindere este că mușchiul suferă o contracție mai rapidă de întindere-scurtare decât în oricare altă metodă de contracție. O reacție voluntară sau gândită de întindere musculară ar ajunge destul de târziu și nu ar mai fi în nici un fel utilă săriturii, alergării sau aruncării în atletism (greutate, suliță).

În afară de timpul de reacție, trebuie avută în vedere și forța de reacție atunci când se determină legătura dintre exercițiile pliometrice și randamentul sportiv. Deși timpul de reacție al unui reflex de întindere este aproape același, chiar după antrenament, exercițiile de antrenament pot modifica forța de reacție cu care se dezvoltă contracția musculară. Cu cât mai mare va fi viteza cu care un mușchi se întinde sau se lungește, cu atât mai mare va fi forța concentrică de după întindere. Rezultatul este o mișcare mai viguroasă, capabilă să învingă inerția unui obiect, cu atât mai mult cu cât este vorba de greutatea propriului corp (în timpul alergării sau al săriturilor) sau al unui obiect extern (aruncarea unei greutăți, blocarea unui adversar, etc. )

### Flexibilitatea

Oricine urmează în mod strict un program de antrenament prin exerciții pliometrice trebuie să aibă o flexibilitate acceptabilă. Întinderea statică care mărește flexibilitatea, folosește tehnici pasive pentru modificarea structurii ligamentelor, tendoanelor sau mușchilor. Mușchiul este pus într-o poziție de întindere și menținut așa timp de 6 și 15 secunde (uneori mai mult); acest



Scanned with OKEN Scanner

lucru este repetat de trei ori. Vorbim evident de stretching.

Întinderea balistică implică întinderea mușchiului până la lungimea lui normală urmată de forțarea lui, nu violentă, de 6 sau 12 ori; acest tip de exerciții se repetă în serie de câte trei ori. Deși cercetările au demonstrat că tehnicile de întindere statică sunt la fel sau chiar mai efective decât întinderea balistică, aceasta din urmă constituie încă un mijloc valoros prin care se poate mări amploarea mișcărilor. Fiecare metodă are avantajele sale și ținând cont de principiile de obținere a reflexului de întindere și de componentele elastice din care este format mușchiul și care permit executarea exercițiilor de sărituri atletul poate combina tipurile de antrenamente prin efectuarea unor întinderi balistice controlate.

***Exemple de sărituri pliometrice (I)***

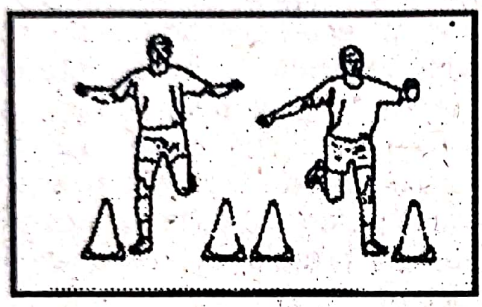


fig. 256

1. Sărituri de pe un picior pe altul cu amortizare la nivelul gleznelor (fig. 256). Două conuri sunt așezate la 90 cm și 120 cm unul de celălalt. Conurile din interior vor fi lipite unul de altul.

Poziția inițială: în picioare pe un singur picior între cele două conuri.

Mișcarea: se execută săritură de pe un picior pe altul, se sare pe piciorul drept lângă conul drept și pe piciorul stâng lângă conul stâng, se continuă săritura dintr-o parte în alta.

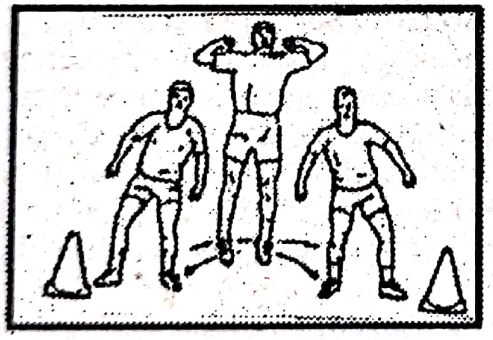


fig. 257

2. Sărituri laterale pe ambele picioare

Poziția inițială: în picioare, cu picioarele separate la o distanță egală cu lățimea umerilor și corpul în poziție verticală.

Mișcarea: Se efectuează sărituri cu ambele picioare pe o distanță cuprinsă între 60 și 90 cm împingându-se cu gleznele. Pe timpul exercițiului distanța dintre picioare trebuie menținută aceeași și să fie egală cu lățimea umerilor (fig. 257)

3. Săritură verticală cu ducerea genunchilor la piept

Poziția inițială: în picioare, cu picioarele separate la o distanță egală cu lățimea umerilor și corpul în poziție verticală; șoldurile nu trebuie îndoite (Fig. 258)

Mișcarea: se efectuează sărituri verticale, ridicând genunchii la piept și apucându-i cu amândouă mâinile. Aterizarea se face în poziție perfect verticală fără nici o înclinare spre înainte. Se repetă aceeași mișcare de mai multe ori, una după alta.



Scanned with OKEN Scanner

fig. 258

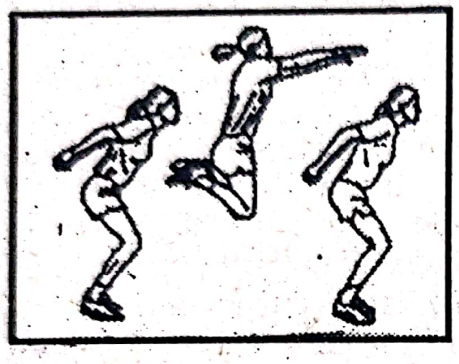


fig. 259

4. Salt vertical cu călcâiele înapoi, atingând șezuta

Poziția inițială: în picioare, cu picioarele separate la o distanță egală cu lățimea umerilor și corpul în poziție verticală cu brațele lateral.

Mișcarea: genunchii sunt îndoiți, se efectuează săritura lovind cu călcâiele șezuta. Se repetă mișcarea imediat. Este o mișcare rapidă care solicită picioarele de la genunchi în jos. În timpul săriturii brațele se balansează în direcție ascendentă.

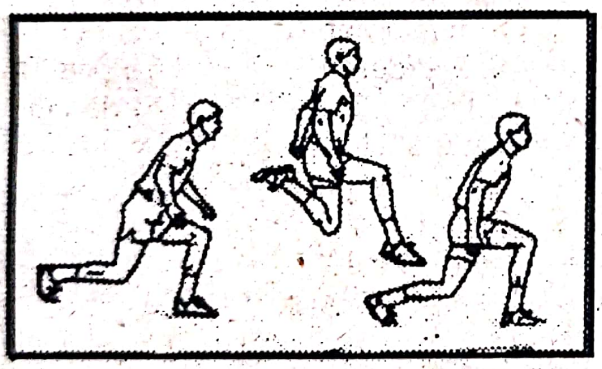


fig. 260

5. Săritură cu schimbarea picioarelor în aer prin pedalare

Poziția inițială: în picioare, picioarele mult separate spre în față și spre în spate iar piciorul din față este îndoit până formează un unghi de 90 de grade cu șoldul și un unghi de 90 de grade cu genunchiul (fig. 260 ).

Mișcarea: se efectuează salt înainte cu schimbarea pozițiilor inițiale ale picioarelor: piciorul din față se îndoaie în spate și picioorul din spate se îndoaie către înainte și merge înainte. În timpul mișcării piciorului din spate spre în față, se încearcă flexarea genunchiului în așa fel încât acesta să atingă șezuta. Se revine în poziția cu picioarele flexate din genunchi și separate unul în față și altul în spate; se repetă saltul imediat.



Scanned with OKEN Scanner

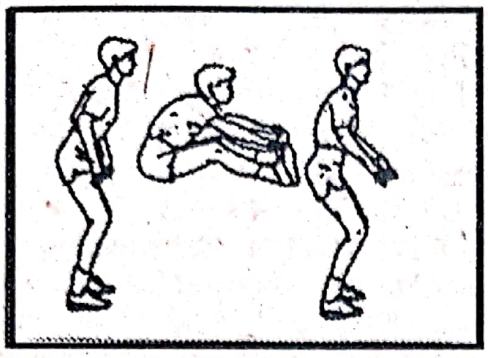


fig. 261

6. Salt vertical cu picioarele depărtate

Poziția inițială: în picioare, cu picioarele separate la o distanță egală cu lățimea umerilor și cu corpul drept.

Mișcarea: se efectuează salt vertical cu ridicarea și despărțirea laterală a picioarelor. Se încearcă atingerea vârfurilor picioarelor în timpul saltului, după care se revine la poziția inițială. Picioarele trebuie menținute drepte. Saltul se repetă de mai multe ori unul după altul (fig. 261).

Evident că există o multitudine de exerciții pliometrice, exemplele alese fiind ușor de realizat.

Capacitatea aerobică este o componentă importantă în majoritatea programelor de fortificare a corpului. Totuși antrenamentul prin exerciții pliometrice, prin natura sistemelor de energie pe care le folosește, nu este creat pentru dezvoltarea capacității aerobice. Antrenamentul pliometric este de natură strict anaerobică (fără oxigen) și folosește sistemul de energie potențială dintr-un mușchi înaintea unui act exploziv, folosind o putere maximă. Este un program care exploatează o calitate a mișcării compatibil cu o singură repetare și cu eforturi maxime. Recuperarea trebuie să fie completă între fiecare reluare a exercițiilor și între fiecare serie de reluări. Dacă recuperarea nu este suficientă, atunci activitatea poate să devină aerobică, dar calitatea și explozivitatea mișcării vor avea în mod sigur de suferit.

Pentru ca un exercițiu să fie într-adevăr pliometric, trebuie să fie format dintr-o mișcare precedată de o contracție excentrică. Aceasta produce nu numai stimularea proprioceptorilor sensibili la întinderea rapidă, ci și încărcarea componentelor elastice seriate (tendoanele și cross-bridges dintre fibrele musculare) cu o forță de tensiune care să le permită un ricoșeu mai bun și mai rapid.

Antrenamentul pliometric nu urmărește mărirea capacității aerobice și de aceea necesită o recuperare completă între repetările de exerciții sau a seriilor de exerciții.

Unele exerciții pentru membrele inferioare (sărituri, sărituri ușoare, salturi), constituie un autentic mijloc de antrenament și contribuie la îmbunătățirea diferitelor tipuri de forță și chiar a coordonării și a îndemânării.

Așa cum am mai spus, principalele calități fiziologice care pot fi îmbunătățite cu aceste sărituri sânt: elasticitatea musculară, rezistența locală și coordonarea. În funcție de cum sunt folosite, săriturile pot avea efecte diferite. Este relevantă și acțiunea pe care o pot exercita asupra metabolismului diverselor tipuri de fibre. Învățarea acestui mijloc de antrenament ar avea, fără îndoială, mai multe avantaje la o vârstă tânără, totuși s-au evidențiat ameliorări și la sportivi adulți, deși într-un timp mai îndelungat.

De obicei, în antrenamentele cu caracter fizic în jocul de fotbal, exercițiile pentru membrele inferioare sânt săriturile ușoare, salturile, sub diferite forme.



Scanned with OKEN Scanner

Fără îndoială, se poate susține că aceste exerciții constituie un adevărat "mijloc" de antrenament.

Exigența de a analiza ulterior care sânt efectele acestor exerciții asupra membrelor inferioare (exerciții pe care le vom numi "exerciții de sărituri multiple" " sau mai simplu "sărituri multiple", chiar dacă, de fapt, nu toate exercițiile au caracteristicile săriturii) s-a născut din faptul că foarte adesea în trecut se executau sărituri, sărituri ușoare și sălturi în scopul îmbunătățirii "forței elastice", a capacității de "amortizare", a "forței rapide" sau a "forței rezistente". În ultimul timp s-a evidențiat importanța desfășurării unor exerciții care să îmbunătățească nu numai unele tipuri de forță, dar și coordonarea și îndemânarea membrelor inferioare.

În fotbal este important ca jucătorul să știe să se miște în toate direcțiile posibile și să știe să efectueze orice mișcare cu maximă coordonare și rapiditate; mai precis el trebuie să reușească să efectueze gestul prestabilit în modul cel mai economic, fără intervenții musculare inutile sau, mai rău, vătămătoare; de asemenea trebuie să aibă posibilitatea să efectueze mișcări cu aceleași caracteristici pe durata întregii partide. Ameliorările coordonative sânt favorizate și evidențiate de faptul că, prin folosirea acestui mijloc de antrenament, este posibilă îmbunătățirea "explozivității" mișcărilor și executarea unor acțiuni mai complexe, perfecționând capacitatea de control a mișcării.

Folosind săriturile multiple, la tinerii sportivi se va obține o dezvoltare și mai armonioasă a forței și coordonării.

## PROGRAM DE SĂRITURI MULTIPLE PENTRU JUNIORII DE 17-18 ANI

### *EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI EXPLOZIVE I (FĂRĂ OBSTACOLE SAU GARDURI)*

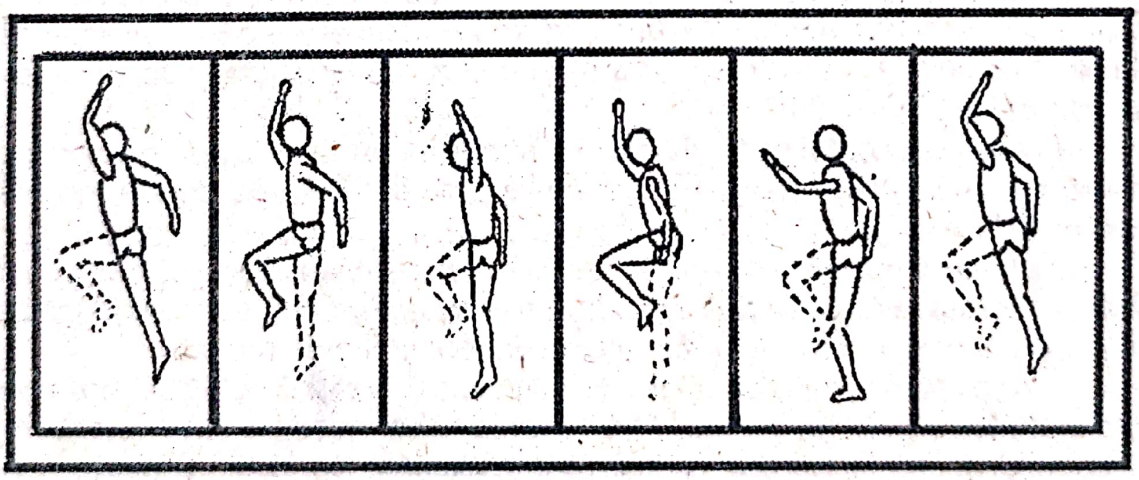


fig. 262

Ex. nr. 1 Sărituri în înălțime (plan vertical ) braț-picior opus. Forța de impulsie a piciorului de sprijin trebuie să fie cât mai puternică. Săriturile se vor executa succesiv, cât mai înalt cu putință. Săritura este cunoscută la noi și sub numele de "pasul strengarului". Distanța: 25 metri.(Fig. 262)



Scanned with OKEN Scanner

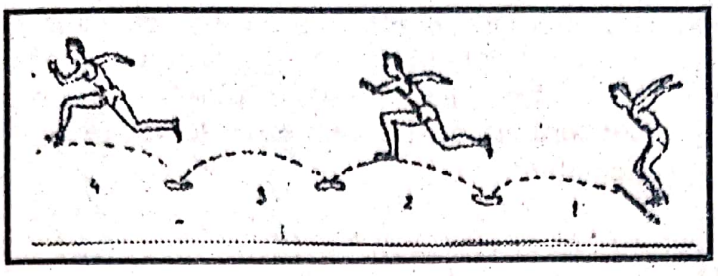


fig. 263

Ex. nr. 2. Sărituri în lungime (îngenul triplusaltului și pentasaltului). Forța de împingere trebuie să fie puternică atât pentru piciorul stâng, cât și pentru piciorul drept (fig. 263). Distanța de parcurs: 50 metri.

Ex. nr. 3. Sărituri în înălțime, pe ambele picioare (fig. 264). Deplasarea se va face pe o distanță de 25 metri.

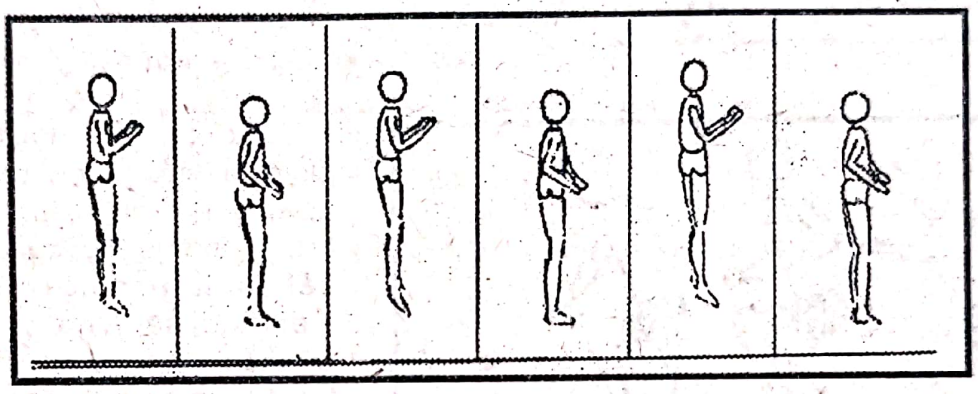


fig. 264

fig. 265

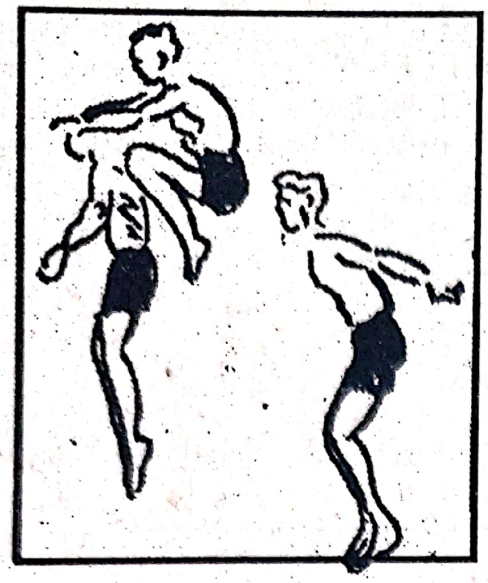
Ex. nr. 4. Din ghemuit, săritură înaltă, cu extensia brațelor și a picioarelor pe spate. Imediat după aterizare, se realizează următoarea împingere în picioare (fig. 265). Distanța de parcurs este de 25 metri.

fig. 266

Ex. nr. 5. Sărituri pe un singur picior pe distanța de 50 metri : o trecere numai pe piciorul stâng, a doua trecere numai pe piciorul drept (fig. 266).

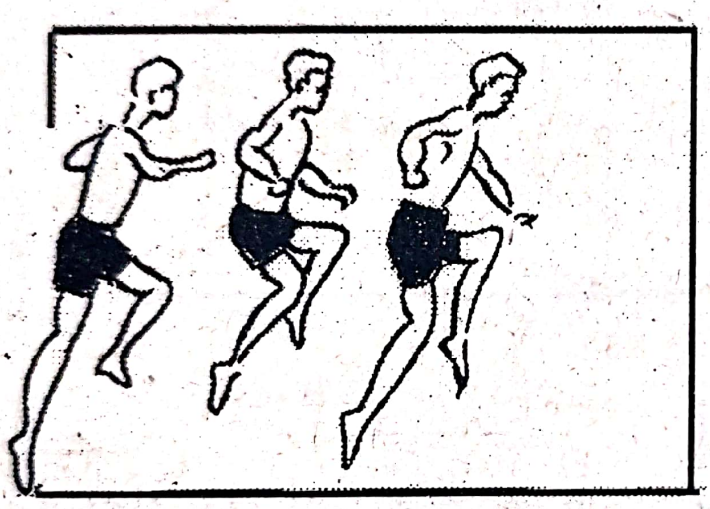


Scanned with OKEN Scanner



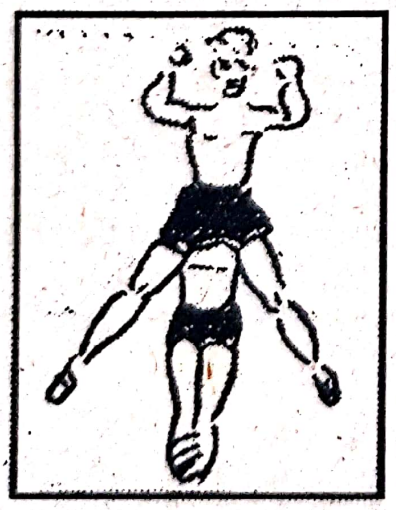
Ex. nr. 6. Sărituri pe loc, cu ridicarea genunchilor la piept. Genunchii trebuie obligatoriu să lovească pieptul în timpul săriturii. Se execută timp de 30 secunde (fig. 267).

fig. 267



Ex. nr. 7. Sărituri pe piciorul stâng, cu tragerea coapsei piciorului drept, brusc, în sus. Săriturile vor fi cât mai arcuite, corpul trebuind să aibă o poziție dreaptă. Se parcurg 25 metri, după care exercițiul se reia cu celălalt picior (fig. 268).

fig. 268

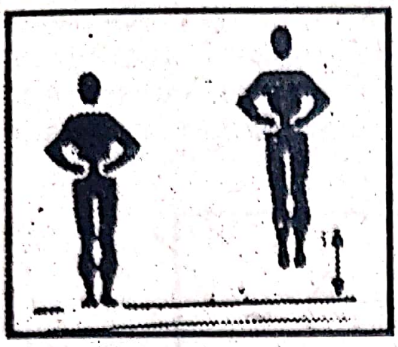


Ex. nr. 8. Săritură cu picioarele întinse și depărtate lateral, cu săltare intermediară. La această săritură, picioarele vor fi întinse. La aterizare, picioarele vor fi împreunate; urmează apoi săriturile mici (săltate) intermediare și din nou o săritură amplă. Dacă săritura, urmată de o singură săltare intermediară va fi prea greu de executat, se vor intercala mai multe săltări intermediare (fig. 269). Se execută timp de 30 secunde.

fig. 269



Scanned with OKEN Scanner



Ex. nr. 9. Stând, cu mâinile pe șolduri. Se efectuează sărituri pe loc, pe ambele picioare, cât mai înalte (fig. 270). Trunchiul este drept, cu privirea înainte. Săriturile se fac pe vârfuri timp de 30 secunde.

fig. 270

Ex. nr. 10. Din ghemuit, sărituri laterale stânga-dreapta. Brațele vor fi întinse sus, în prelungirea capului, picioarele vor fi apropiate (această poziție se păstrează în aer). Aterizarea se va face în poziția ghemuit (fig. 271). Exercițiul se efectuează timp de 30 secunde.

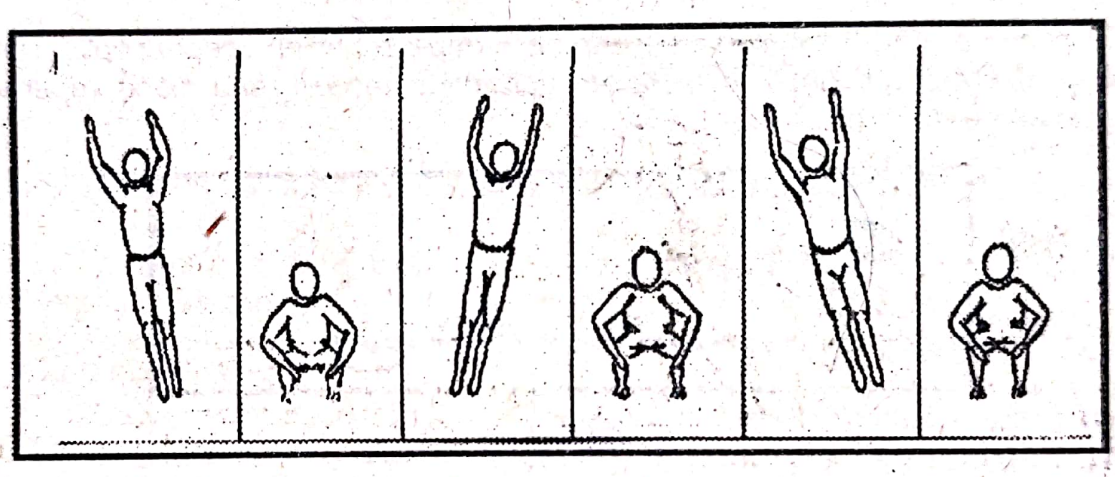
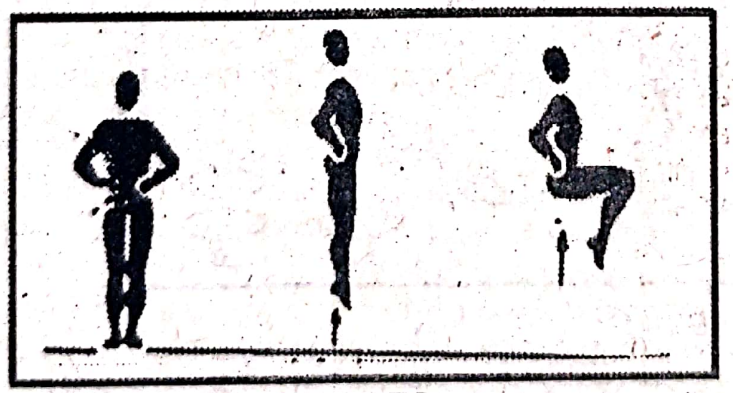


fig. 271



Ex. nr. 11. Stând, cu mâinile pe șolduri. Sărituri ca mingea pe loc în 6 timpi, cu ridicarea genunchilor la piept la fiecare al 3-lea timp. Săriturile se vor face pe vârfuri (fig. 272). Timpul de execuție: 45 secunde.

fig. 272



Scanned with OKEN Scanner

Ex. nr. 12. Sărituri din cerc în cerc, alternativ stâng-drept-stâng (fig. 273). Distanța între cercuri trebuie să fie de 1,5 metri. Putem utiliza până la 12 cercuri, lucrându-se pe grupe de jucători. Se vor face două treceri, revenirea făcându-se în ușoară alergare.Dacă nu avem cercuri delimităm distanțele cu pioni.

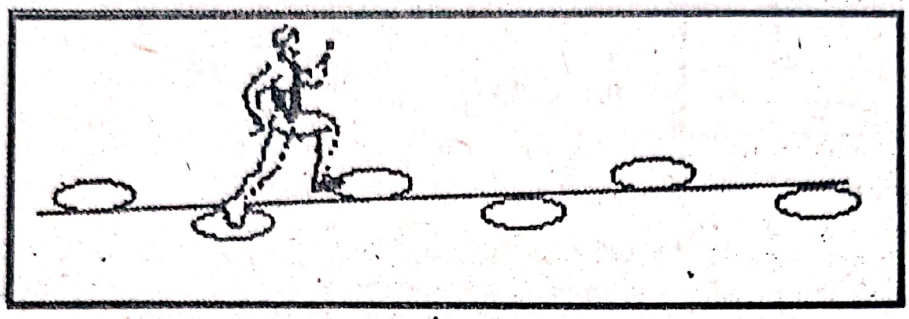


fig. 273

Ex. nr. 13 Sărituri din cerc în cerc după schema: drept-drept, stâng-stâng, drept-drept (fig. 274). Putem utiliza 12 cercuri (sau pioni) repetând exercițiul de două ori.

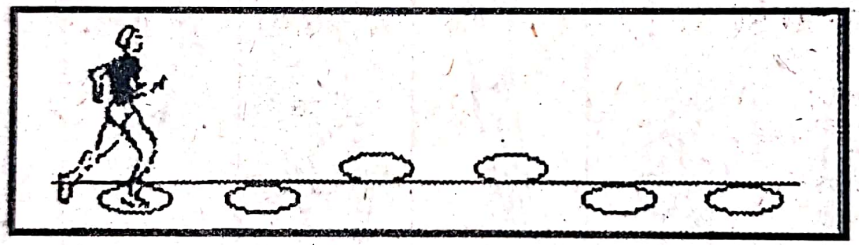


fig. 274

Ex. nr. 14 Sărituri din cerc în cerc cu aterizare simultană în cele două zone notate cu A și B (fig. 275). Vom utiliza 12 cercuri (sau pioni) repetând de două ori traseul.

fig. 275



Scanned with OKEN Scanner

## APRECIERI PRIVIND SARITURILE MULTIPLE

Evident există unele diferențe semnificative în modul în care tinerii și adulții răspund la un asemenea mijloc de antrenament. Precizăm că prin tineri se înțeleg sportivii sub 18 ani, iar prin adulți cei ce au depășit această vârstă sau mai bine zis, seniorii. S-a evidențiat că acest tip de exerciții este învățat mult mai rapid de copii, care și obțin îmbunătățiri notabile în timp scurt. Este clar că ar fi mai avantajoasă deprinderea acestui mijloc la o vârstă mică, întrucât la o vârstă mai avansată se întâlnesc dificultăți mai mari de învățare.

Este necesar să se sublinieze încă o dată importanța pe care o prezintă o tehnică corectă de execuție, întrucât o execuție greșită a acestor exerciții, în special dacă aceasta se întâlnește și cu un volum mare de efort, poate pricinui neplăceri notabile atât la nivel muscular, cât și la nivel articular.

La sportivii puțin evoluați (noii selecționați) nu este posibilă efectuarea unei mari cantități de sărituri multiple. Exercițiile trebuie să oglindească condițiile de vârstă și de dezvoltare; o folosire corectă și amplă a exercițiilor de sărituri va ajuta la dezvoltarea corporală multilaterală, bazat pe desprinderea unei vaste game de mișcări.

## CUM ÎNVĂȚĂM ȘI CUM EFECTUĂM SĂRITURILE MULTIPLE?

1. În primul rând, antrenorul va explica și va demonstra executarea unor exerciții simple.

2. Jucătorii vor fi dispuși în grupe sau eșaloane pentru a controla în mod optim execuția.

3. Distanțele recomandate variază de la 15 la 25 de metri, astfel încât sportivii să poată acorda atenție mișcărilor pe aceste distanțe scurte; se vor putea astfel obține execuții satisfăcătoare. Aceasta nu înseamnă că nu putem mări distanțele (30 m, 40 m, 50 m, 60 m), dacă suntem de părere de pildă că un anumit exercițiu este mai ușor ca grad de dificultate față de cel executat anterior. De asemenea, distanțele pot fi mărite dacă sportivii au desprins bine tehnica mișcării.

În cazul unor exerciții, în funcție de intensitatea acestora și de caracteristicile individului, se vor putea parcurge până la 100 de metri, cum este cazul alergării săltate.

Câteva recomandări practice:

4. Este important, în special la nivelul tinerilor, să se varieze întotdeauna exercițiile, încât copiii să fie puși să desfășoare o vastă gamă de mișcări.

5. Cei mai tineri tind să o ia la fugă, executând corect exercițiul numai pe primii metri, pentru a urma apoi cu mișcări care încet-încet se apropie tot mai mult de alergare; va trebui reținut, și mereu reamintit copiilor, că exercițiul va avea la început în special scopuri coordonative și va trebui executat chiar lent, dar în mod corect.

6. În timpul învățării este important să se indice tehnica corectă de aterizare pe sol, care se produce prin contactul și amortizarea mai întâi a labei



Scanned with OKEN Scanner

piciorului și apoi a călcâiului.

7. Trebuie corectată imediat sprijinirea directă pe "toată talpa" sau, și mai rău, pe călcâi, întrucât acest lucru ar provoca solicitări dăunătoare asupra structurii osoase (de aceea trebuie insistat și am recomandat ca majoritatea exercițiilor să se facă pe vârfuri) și a ligamentelor. În plus ar lipsi lucrul de tip elastic efectuat de musculatura tălpii și a piciorului, care în mod normal este accentuat de o corectă luare de contact cu terenul cu laba piciorului.

8. Se poate deci presupune că lucrul de tip elastic efectuat de membrele inferioare în timpul exercițiilor de sărituri multiple, nu se desfășoară doar la nivelul complexului muscular - tendinal al tricepsului sural, ci bună parte din el este efectuat de un ansamblu de mușchi mici și tendoane intrinseci ale labei piciorului.

9. Lucrul de tip elastic va putea, însă, să fie apreciat doar dacă sportivul însuși execută exercițiul cu mecanica corectă, efectuând desprinderea succesivă aterizării într-un timp relativ scurt, în special lăsând un timp scurt între aterizarea pe sol și desprinderea următoare.

10. În sfârșit, este importantă învățarea și controlarea coordonării între membrele inferioare și superioare.

## *SĂRITURI PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI EXPLOZIVE II PATRU EXERCIȚII PE TREPTE (SCĂRILE ) STADIONULUI*

Ex. nr. 1. Alergare din treaptă în treaptă, în viteză maximă. Coborârea se va face în același tempo. Două repetări cu pauză de 30 secunde între ele.

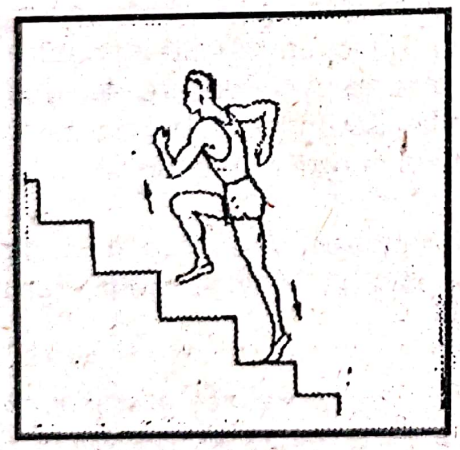


fig. 276

Ex. nr. 2. Alergare din două în două trepte. Coborârea se va face la fel, viteza de urcare și coborâre fiind maximă. Va exista un lucru energic între brațul opus piciorului oscilant. Se va repeta de două ori traseul, pauza 30 secunde (fig. 276). Alergarea se poate face și în combinația 2-3-2-3.

Ex. nr. 3. Săritură din treaptă în treaptă pe două picioare. Coborârea se va face la fel. Se repetă o singură dată. Mișcarea de impulsie (avânt) a brațelor este importantă.



Scanned with OKEN Scanner

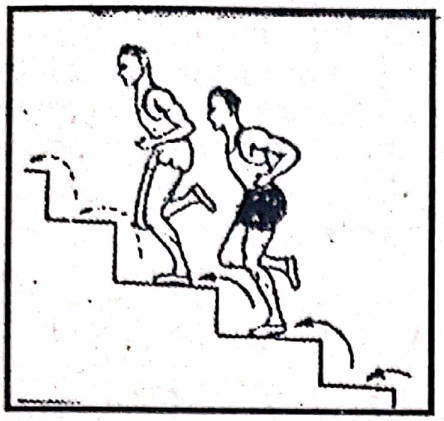


fig. 277

Ex. nr. 4 Alergare în sus și în jos pe trepte, prin sărituri succesive pe același picior (fig. 277). Vom repeta exercițiul de două ori, cu o urcare și o coborâre pentru piciorul stâng, o urcare și o coborâre pentru piciorul drept. Putem alterna exercițiul în felul următor: urcare pe piciorul drept - coborâre pe piciorul stâng sau urcare pe piciorul stâng - coborâre pe piciorul drept. Trebuie să existe o bună coordonare între mișcarea brațelor și cea a picioarelor.

## *SĂRITURI PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI EXPLOZIVE III*
## *PATRU EXERCIȚII CU LADA DE CIMNASTICĂ (SALĂ)*

fig. 278

Ex. nr. 1. Pas peste ladă (formată din două cutii); din această poziție săritură în aer cu bătaie pe ambele picioare. După aterizare se pășește peste următoare ladă și din nou urmează săritură cu bătaie pe ambele picioare (fig. 278). Vom așeza un număr de 12 lăzi la o distanță de un metru una de alta. Se vor efectua două treceri.

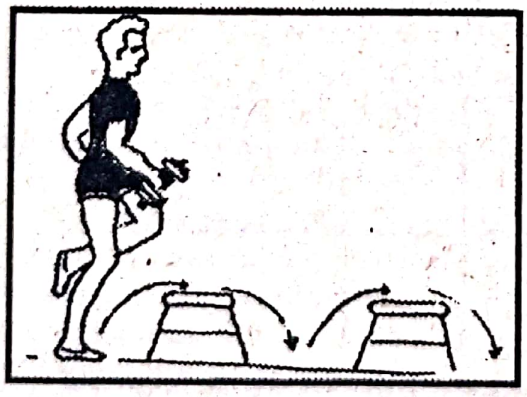


fig. 279

Ex. nr. 2. Treceri prin sărituri peste 12 lăzi (formate din două cutii), alternând bătaia și aterizarea picioarelor. Aterizarea este urmată imediat de impulsia piciorului respectiv (fig. 279). Jucătorul poate ține în mână o greutate de 2 kg. Două repetări.



Scanned with OKEN Scanner

Ex. nr. 3. Prin bătaie pe ambele picioare, se execută sărituri succesive pe lăzi din ce în ce mai înalte: cu 3 cutii, cu 5 cutii, cu 6 cutii. După săritura pe ultima ladă aterizarea se va face prin amortizare (fig. 280). Ca variantă: bătaia se va face pe un singur picior. Se vor executa patru treceri peste patru lăzi cu o cutie, trei, cinci și șase cutii.

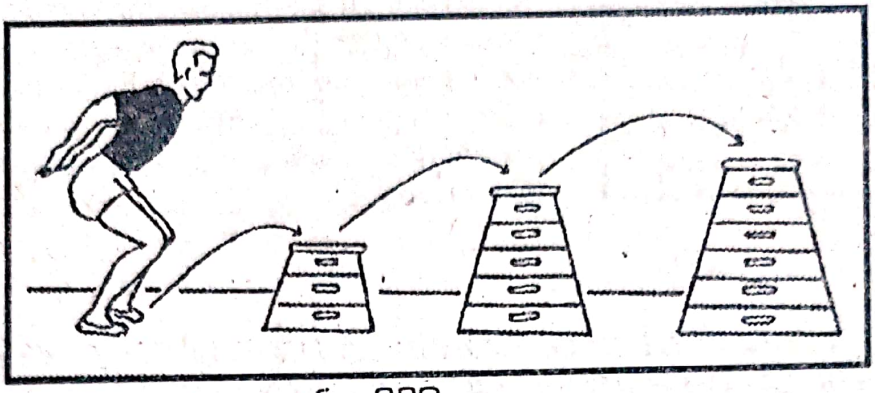
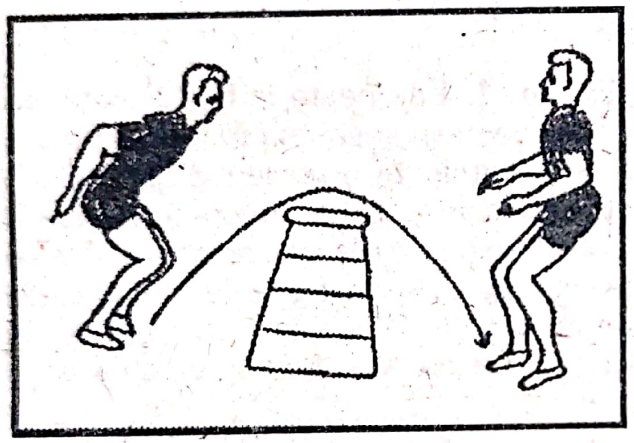


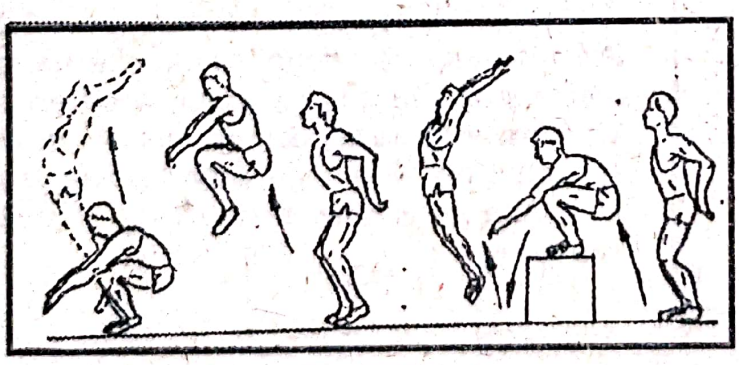
fig. 280



Ex. nr. 4. Sărituri peste o ladă formată din patru cutii (fig. 281). După aterizare sportivul se întoarce și execută o nouă săritură. Se vor efectua 6 sărituri de o parte și de alta a lăzii.

fig. 281

## *PATRU EXERCIȚII CU LĂZI DE DIFERITE DIMENSIUNI (ÎN AER LIBER)*



Ex. nr. 1. Săritură pe o cutie înaltă de 0,50 m cu aterizare în ghemuit; săritură cu extensia picioarelor și a brațelor pe spate, aterizare pe vârfuri; săritură cu genunchii la piept și aterizare în ghemuit, după care ciclul se

fig. 282

reia (fig. 282). Exercițiul se repetă de două ori, cu un traseu având două cutii.



Scanned with OKEN Scanner

Ex.nr.2. Un număr de șase cutii cu înălțimea de 0,50 m sunt situate la 1,5 metri una de alta (fig. 283).Sportivul va sări cu piciorul drept pe cutie și stângul între acestea, alternativ.Traseul se va parcurge rapid, sincronizându-se mișcarea de coordonare a brațelor cu cea a picioarelor.
Numărul de repetări: 4.

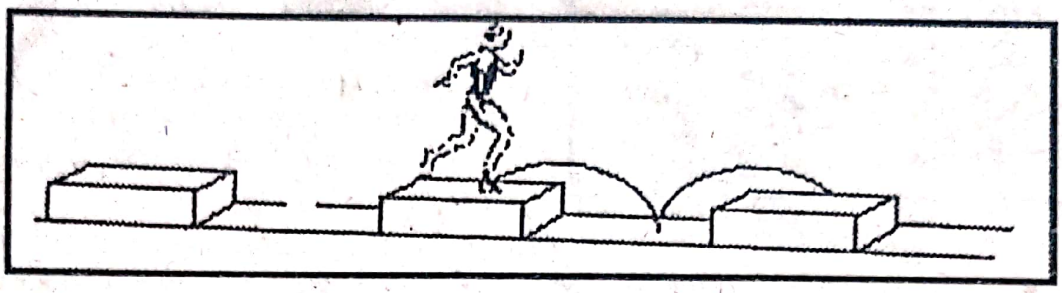


fig. 283

Ex. nr. 3. Același număr de șase cutii, înălțimea 0,50 m, distanța între ele, 1,5 m (fig. 284). Traseul se parcurge de două ori, prima dată cu sărituri numai pe piciorul drept, a doua oară cu sărituri numai pe piciorul stâng. La o trecere vom avea 12 sărituri pe un singur picior; vom avea 6 faze de impulsie cu amortizare pe cutie și 6 faze de impulsie cu amortizare pe sol.

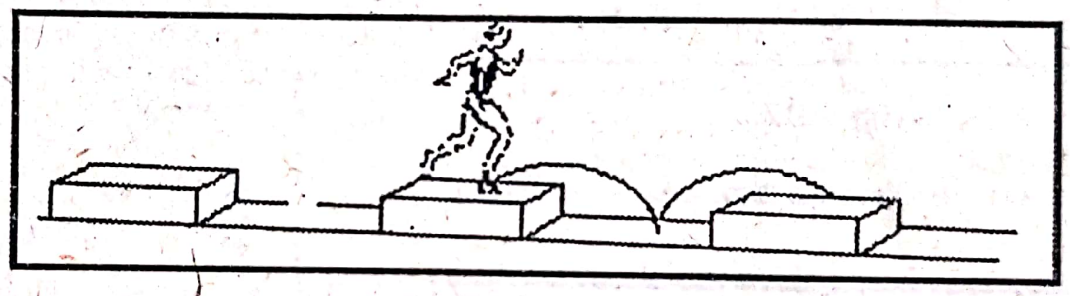


fig. 284

Ex. nr. 4. Avem un număr de șase cutii (înălțime 0,50 m, distanța între ele 2 m). Sportivul va executa o săritură cu piciorul drept și aterizare pe cutie (fig. 285) și două sărituri pe piciorul stâng între cutii pe sol. Vom repeta exercițiul de două ori, după care vom schimba piciorul stâng pentru aterizarea pe cutie și două sărituri pentru piciorul drept, pe sol.

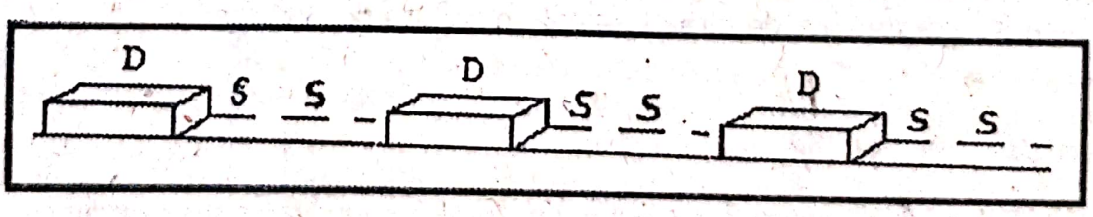



fig. 285



Scanned with OKEN Scanner

## PATRU SARITURI (SKIPPING) PESTE BALIZE CU DIMENSIUNI REDUSE: 10 CM

fig. 286

Ex. nr. 1. Vom utiliza opt balize. Sportivul va începe săriturile pe piciorul drept, după care între pionii următori va schimba piciorul, ș.a.m.d. Distanța între doi pioni va fi de 2 metri . Vom repeta traseul de 4 ori (fig. 286).

fig. 287

Ex. nr. 2. Trecerea celor opt balize se va face prin sărituri pe un singur picior. A doua trecere se va efectua prin sărituri pe celălalt picior. Se repetă de două ori exercițiul (fig. 287) Exercițiile se pot combina și prin sărituri laterale, de o parte și de alta a pionilor (vezi săriturile pliometrice). Distanța între balize : 1,5 metri.

fig. 288

Ex. nr. 3. Vom utiliza 12 balize. Distanța între ele este de 1,5 metri. Sportivul va efectua săriturile gen pentasalt, cu impulsie pe fiecare picior. Trebuie să existe o bună sincronizare între faza de aterizare și cea de impulsie prin legarea săriturilor una de alta. Traseul se repetă de două ori.

Ex. nr. 4. Variantă: Între balize săriturile se vor efectua pe același picior. Se acordă posibilitatea să existe întâi o fază de amortizare și apoi o fază de impulsie. Dacă exercițiul este prea dificil, scădem numărul balizelor la 6 sau 8.



Scanned with OKEN Scanner

Avem diverse tipuri de skip: cu genunchii sus; cu genunchii drepți; alternând distanțe cu genunchii sus cu distanțe cu genunchii drepți; "skip înapoi" (sărituri cu spatele, mimând lovirea mingii cu ambele picioare). Sunt exerciții foarte utile fotbaliștilor, în perioadele precompetiționale dar și în timpul campionatului. Coatele trebuie să efectueze o mișcare foarte rapidă înainte și înapoi, cum dealtfel trebuie să facă și genunchii. Aceste sărituri se pot executa pe distanțe de 14-18 metri, de exemplu, punând fotbaliștii în rând (sau pe două rânduri paralele) și repetând de cel puțin două ori fiecare tip de săritură.

Se pot executa și sărituri cu întreruperi: 2-3 metri de sărituri normale sunt urmate de o altă mișcare care întrerupe exercițiul, cum ar fi (în cel mai scurt timp și în spațiu minim) o întoarcere, depășirea unui obstacol, oprirea pentru o scurtă perioadă relaxând musculatura feței și a membrelor superioare; se reiau apoi săriturile pentru alți 2-3 metri; se face o nouă întrerupere ș.a.m.d.

Se pot efectua și sărituri cu spatele, sărituri în pantă (este mai bine dacă panta este sensibilă) ș.a.m.d.

## *PATRU EXERCIȚII PENTRU SĂRITURI PESTE BANCA DE GIMNASTICĂ (SALĂ)*

fig. 289

Ex. nr. 1. Sărituri de o parte și de alta a băncii de gimnastică, cu impulsie și aterizare pe ambele picioare (fig. 289). Putem utiliza 4 bănci de gimnastică puse cap la cap. Se vor efectua câte două treceri.

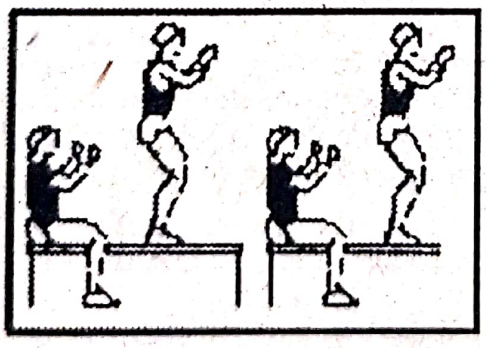


fig. 290

Ex. nr. 2. Șezând "călare" pe banca de gimnastică. Impulsie a picioarelor urmată de săritură cu aterizare în flexie a acestora (fig. 290). Urmează o săritură ușoară cu picioarele depărtate și așezare pe bancă, după care reluăm ciclul. Vom utiliza de asemenea un număr de 4 bănci de gimnastică puse cap la cap. Număr de repetări: două.



Scanned with OKEN Scanner

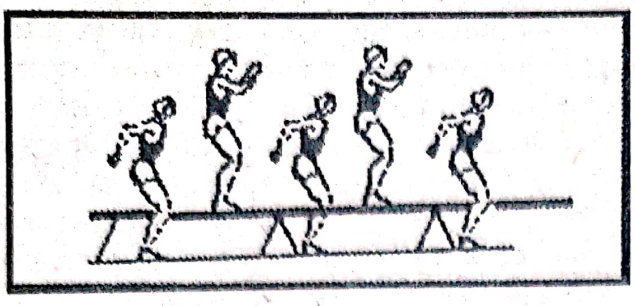


fig. 291

Ex. nr. 3. De la sol, impulsie a membrelor inferioare și aterizare cu ele ușor flexate pe banca de gimnastică. Urmează o ușoare săritură și aterizare pe sol în partea opusă a băncii de gimnastică (fig. 291). Ca și la exercițiile nr. 1 și 2, vom pune cap la cap 4 bănci de gimnastică. Număr de repetări: două.

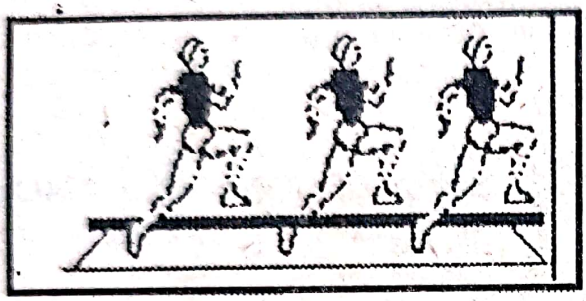


fig. 292

Ex. nr. 4. Sărituri laterale, de o parte și de alta a băncii de gimnastică (4 bănci puse cap la cap), după modelul piciorul stâng pe partea stângă a băncii - piciorul drept pe partea dreaptă a băncii de gimnastică. Vom efectua două treceri.

**VARIANTĂ:** Sărituri numai pe piciorul stâng la o trecere și numai pe piciorul drept la cealaltă trecere.

## *SĂRITURI CU COARDA DE GIMNASTICĂ*

fig. 293

Ex. nr. 1. Sărituri cu coarda de gimnastică, pe loc, cu bătaie pe ambele picioare, cu bătaie numai pe piciorul stâng și cu bătaie numai pe piciorul drept (fig. 293).



Scanned with OKEN Scanner

Ex. nr. 2. Sărituri cu coarda de gimnastică efectuate din deplasare pe un spațiu delimitat: 20-30 m, dus-întors (fig. 294)

fig. 294

## *SĂRITURI PESTE O SFOARĂ PRINSĂ ÎNTRE DOUĂ JALOANE, LA DIFERITE ÎNĂLȚIMI*

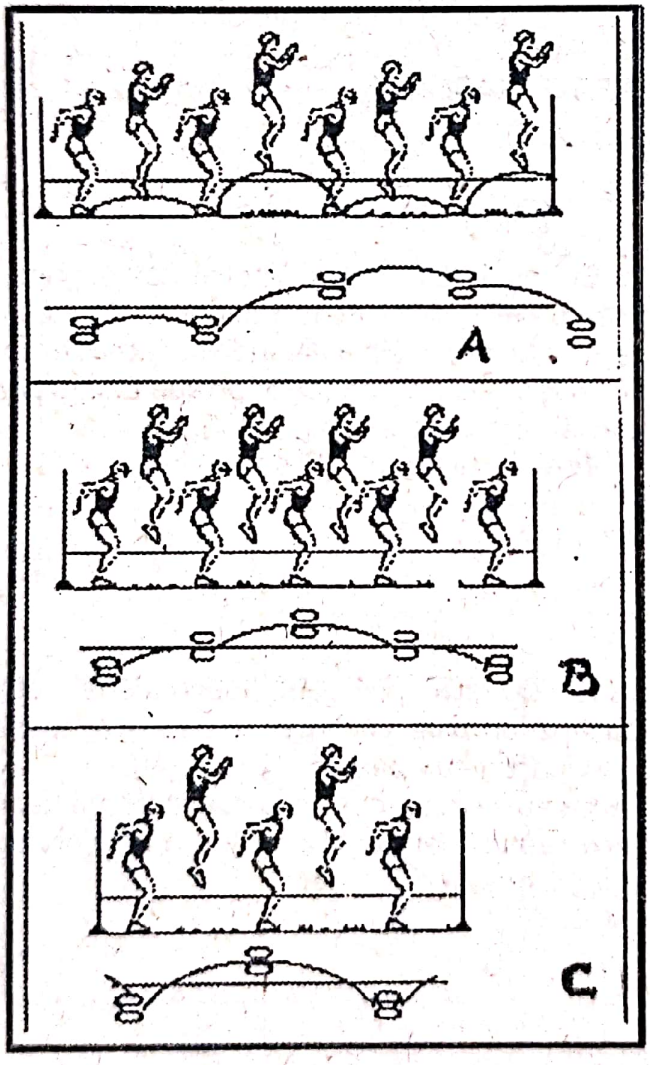



fig. 295

Conform fig. 295 sfoara o putem fixa la 40-50-60- -70 cm, în funcție de posibilitățile grupului. Săriturile se vor efectua conform schemelor următoare:

A). Dreapta-dreapta, stânga - stânga, dreapta (a se observa pe desen urmele tălpilor).

B). Dreapta, picioarele depărtate peste sfoară, stânga, picioarele depărtate peste sfoară, dreapta.

C). Dreapta - stânga - dreapta. Exercițiile se pot efectua cu traseu dus-întors sau legăm sfoara între două jaloane situate la 20-30-40 m unul de altul.



Scanned with OKEN Scanner

Exercițiile de sărituri peste o sfoară prinsă între două jaloane se pot efectua nu numai lateral, de o parte și de alta a acesteia, ci și din față. Săritura se va efectua pe un picior (stângul sau dreptul) sau pe ambele. După aterizare, sportivul se va întoarce 180 grade, efectuând săritura în partea opusă. Se va lucra timp de 30 secunde (fig. 296).

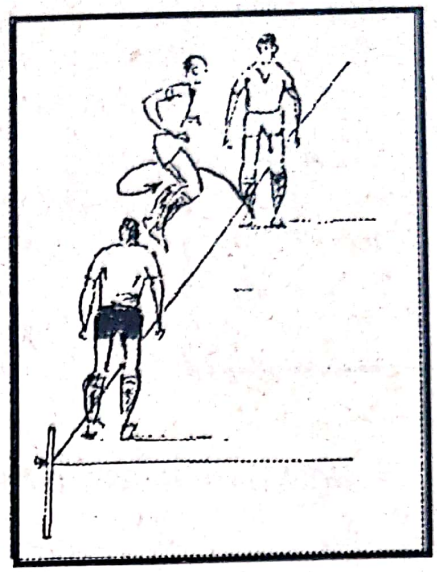


fig. 296

## *SĂRITURI PESTE GARDURI*

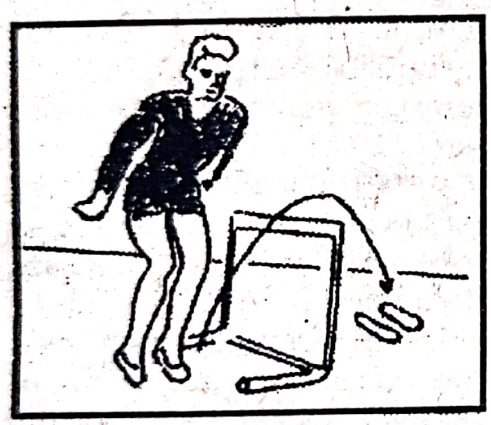


fig. 297

Ex. nr. 1. Din stând lateral către gard, prin bătaia cu ambele picioare, săritură peste gard cu picioarele îndoite; aterizarea se va face de asemenea în poziția cu corpul lateral față de gard (fig. 297).

Timpul de lucru: 30 secunde.

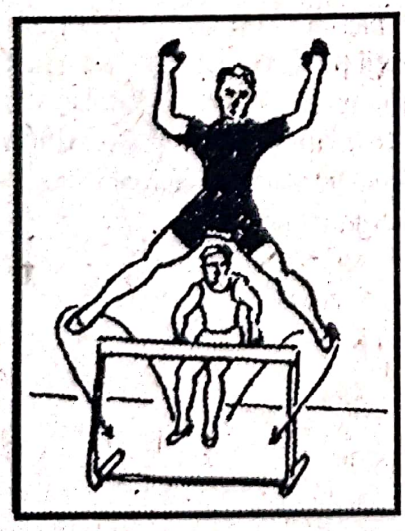


fig. 298

Ex. nr. 2. Cu fața spre gard, alergare urmată de bătaie pe ambele picioare și săritură peste gard cu depărtarea acestora (fig. 298).

Întoarcerea se va face tot prin săritură peste gard cu depărtarea picioarelor. Se execută un ciclu de 8 sărituri (4 dus și 4 întors).



Scanned with OKEN Scanner

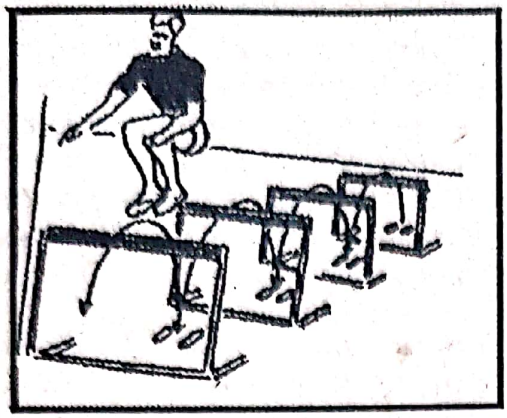


fig. 299

Ex. nr. 3. Sărituri cu bătaie pe ambele picioare peste opt garduri așezate în linie, din metru în metru (fig. 299). În timpul săriturii genunchii vor fi duși la piept. După fiecare aterizare si amortizare, urmează faza de impulsie a picioarelor, pentru trecerea următorului gard. Se vor realiza două treceri.

Ex. nr. 4. Sărituri cu bătaie pe ambele picioare peste șase garduri așezate în linie, din metru în metru (fig. 300). Gardurile vor fi așezate în semicerc, conform desenului, pentru a spori gradul de dificultate al săriturii. Se vor executa două treceri.

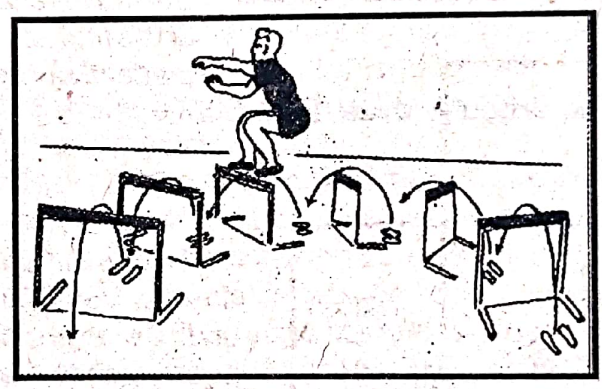


fig. 300

fig. 301

Ex. nr. 5. Sărituri peste garduri cu aterizare pe cutii (0,50 m) așezate între ele, cu bătaie pe ambele picioare. Variantă: cutiile sunt așezate din două în două garduri. În acest caz, exercițiul formează pe lângă detentă, coordonarea mișcărilor și orientarea în spațiu. Se vor executa un număr de patru treceri.(fig.301)

Notă: Se va acorda o atenție deosebită momentului de aterizare și amortizare pe cutii.



Scanned with OKEN Scanner

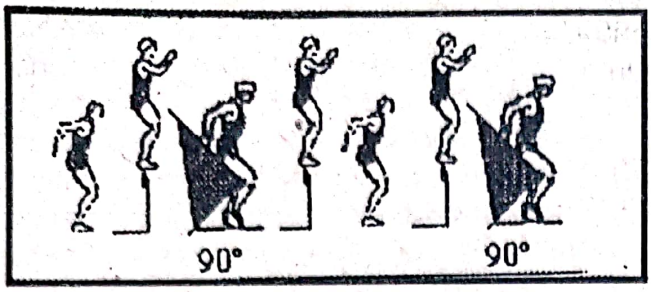



fig. 302

Ex. nr. 6. Sărituri peste garduri și aterizare în semiflexie, pe vârfurile picioarelor (fig. 302 ). Traseul se va realiza de două ori, cu un număr de șase garduri. Trebuie menționat că este un exercițiu cu grad de dificultate sporit.

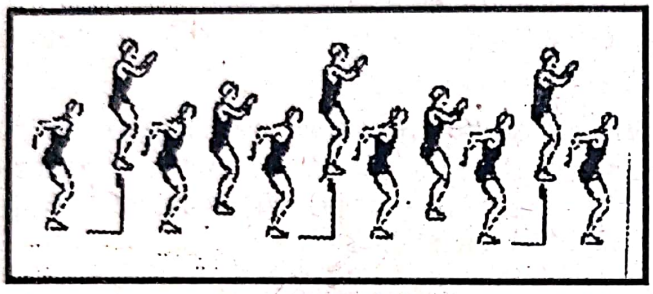


fig. 303

Ex. nr. 7. Gardurile sunt dispuse la o distanță de trei metri unul de altul (vom avea 6 - 8 garduri). După o săritură pe ambele picioare peste primul obstacol, se va putea parcurge distanța dintre garduri prin sărituri înalte pe două picioare, urmând faza de impulsie și de trecere peste al doilea obstacol, ș.a.m.d. Numărul de execuții: două. (Fig. 303)

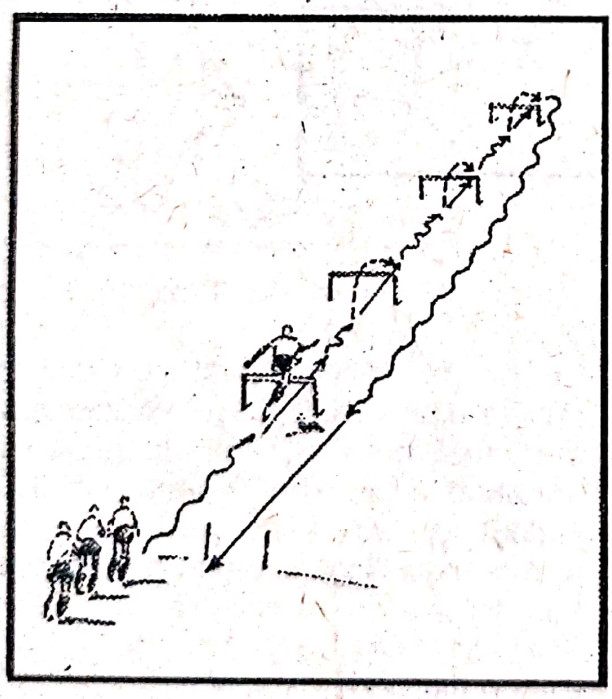


fig. 304

Ex. nr. 8. Obstacolele, în număr de opt, vor fi dispuse la trei metri unul de altul. Distanța și trecerea peste garduri va fi parcursă prin "pas peste gard", specific atleților (cursa de 110 m obstacole), chiar dacă tehnica nu este la un nivel ridicat (fig. 304). Se vor executa două treceri.



Scanned with OKEN Scanner

Ce realizează în principal "pasul peste gard"?

1. la trecerea peste gard concură forța de contracție a piciorului de impulsie, forța de avântare a piciorului de atac si lucrul activ al trunchiului și brațelor;

2. la efectuarea impulsiei acționează lanțul muscular al triplei extensii printr-o contracție puternică "de învingere" care proiectează înainte și în sus centrul de greutate al corpului;

3. atacul gardului este efectuat prin contracția dinamică "de învingere", de ridicare" a întregului membru inferior și de către cvadricepsul femural care extinde piciorul printr-o pendulare activă a gambei înainte;

4. trecerea piciorului de remorcă peste gard este executată de lanțul triplei flexii, de abductorii și rotatorii laterali ai coapsei.

Impulsia la sărituri este asigurată, în principal, de către grupele musculare ale triplei extensii.

Avântarea piciorului o realizează musculatura lanțului triplei flexii, efortul fiind dinamic "de învingere".

Aprecieri despre exercițiile cu obstacole:

Obstacolele de diferite înălțimi sunt folosite drept mijloc auxiliar pentru îmbunătățirea forței explozive și a elasticității musculare. Prin folosirea corectă a obstacolelor este posibilă obținerea unei îmbunătățiri nu doar a anumitor tipuri de forță, ci și a coordonării.

Se consideră că, în special pentru tinerii sportivi, este foarte utilă învățarea executării cu o anumită constanță a exercițiilor cu obstacole. În primul rând aceste exerciții se dovedesc utile pentru coordonare. Trebuie reținut că, la fel ca și în cazul săriturilor multiple, se cer accentuate acele exerciții care antrenează solicitările cele mai obișnuite ale picioarelor, atât în privința desprinderii în sus și înainte, cât și la momentul amortizării. Din acest punct de vedere, antrenamentul cu obstacole constituie un exercițiu optim pentru unele tipuri de forță explozivă și pentru elasticitatea musculară. În plus, aceste exerciții solicită și în același timp antrenează mobilitatea articulară și extensibilitatea musculară în sectoare ale corpului care sunt foarte importante pentru fotbaliști.

Pentru a ne întoarce la coordonare și la abilitatea motorie, trebuie subliniat că, la exercițiile cu obstacole, este necesară o coordonare continuă între mișcările picioarelor și cele ale mâinilor; în plus, prezența obstacolelor constituie un reper obligatoriu atât pe orizontală (distanța dintre o barieră și cealaltă ) cât și pe verticală (înălțimea barierei).

În timpul exercițiilor înălțimile obstacolelor trebuie să fie proporționale cu dezvoltarea fizico-biologică a sportivilor și cu gradul de pregătire atins atât la nivelul muscular cât și la cel coordonativ.

Nu există reguli precise în fixarea distanțelor între obstacole; practica din teren îl va conduce pe antrenor la cea mai bună poziționare, aceasta și în funcție de tipul de exercițiu. Numărul obstacolelor variază de la 6 la 12, de obicei.

Și pentru aceste exerciții se recomandă deprinderea, încă de la început,



Scanned with OKEN Scanner

a unei corecte execuții a exercițiilor, pentru a preveni pe cât posibil microtraumatismele cauzate de o tehnică incorectă. În general, recomandăm să se țină bustul ușor aplecat înainte în timpul săriturilor sau a trecerilor peste obstacole. Unii tineri au tendința de a arunca prea în față bustul.

Mai trebuie amintit că, în special la exercițiile de obstacole, o tehnică de survolare bună și în special cea de desprindere îmbunătățește reacția elastică a mușchiului.

După o primă perioadă de deprindere, se va avea grijă de coordonarea acțiunii membrelor superioare cu cea a picioarelor.

Când exercițiile au ca scop ameliorarea parametrilor pliometrici este bine ca sprijinul pe sol al picioarelor să fie cât mai scurt posibil. Pentru a dobândi o mai mare coordonare, pe lângă desfășurarea unor exerciții de antrenare a ambidextrismului, mai trebuie efectuate exerciții cu obstacole dispuse la distanțe egale și la distanțe inegale.

În ceea ce privește prevenirea evenimentelor traumatice, este important să se preceadă aceste exerciții cu o încălzire adecvată, cuprinzând numeroase exerciții de stretching; aceste exerciții trebuie efectuate și în timpul pauzelor de revenire. Atunci când ședința de antrenament de obstacole este foarte îndelungată, este bine să se efectueze apoi exerciții pentru prevenirea durerilor în partea lombară a coloanei vertebrale (așa-numite "exerciții antalgice"), întrucât discurile intervertebrale sunt puternic și în mod repetat comprimate la efectuarea acestor exerciții.

De asemenea încălțămintea are importanța sa în prevenirea traumelor. Ea trebuie să fie astfel creată încât să ofere o protecție adecvată piciorului.

Dintre exercițiile antalgice, care trebuie executate întotdeauna într-o poziție de descărcare a coloanei, cele mai simple și mai eficace sunt următoarele:

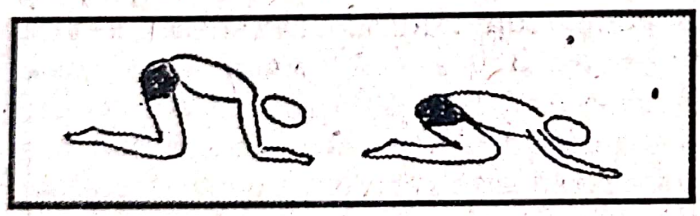


fig. 305

Ex.nr. 1. Cu fața în jos, sprijinit pe mâini și genunchi: mișcări ușoare de apropiere a feselor de călcâie (fig. 305).

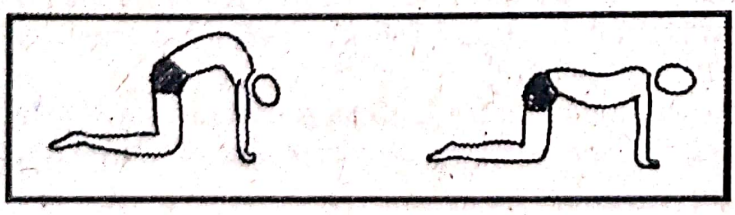


fig. 306

Ex. nr. 2. Sprijinit pe mâini și genunchi, privirea în jos: arcuire a trunchiului sau "arcuirea pisicii" (fig. 306).



Scanned with OKEN Scanner

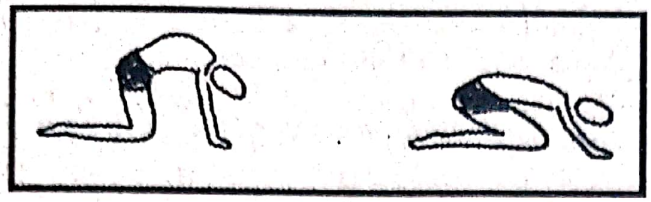


fig. 307

Ex. nr. 3. Sprijinit pe mâini și genunchi, privirea în jos: arcuirea spatelui și a regiunii lombare, cu apropierea feselor de călcâi (fig. 307).

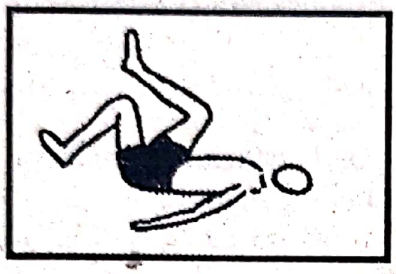


fig. 308

Ex. nr. 4. Culcat pe spate, cu picioarele îndoite, apropierea simultană sau alternativă a genunchilor de piept (fig. 308).

fig. 309

Ex. nr. 5. "Rulare" pe spate (fig. 309).

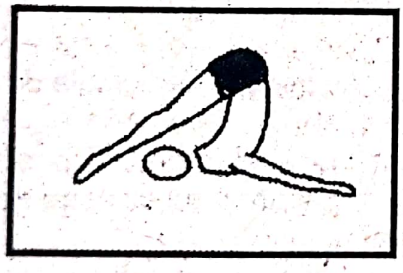


fig. 310

Ex. nr. 6. Culcat pe spate, cu picioarele întinse în prelungirea corpului. Picioarele vor fi duse peste cap, menținându-se poziția 5-6 secunde (fig. 310)



Scanned with OKEN Scanner

## PROGRAME PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI SUB TOATE FORMELE EI DE MANIFESTARE.

### *COMPLEXE DE EXERCIȚII PENTRU GRUPA DE VÂRSTĂ 15 - 16 ANI*

Forța poate fi prezentă în toate antrenamentele, mai puțin cele înainte de joc. În acest sens vom putea utiliza:

- exerciții analitice libere și cu obiecte pentru menținerea și susținerea corpului (sărituri cu genunchii la piept);
- exerciții cu încărcătură mică, 2-3 kg.;
- exerciții de cățărare (pe spaliere);
- exerciții cu bănci de gimnastică; exerciții cu cutii de diferite dimensiuni;
- exerciții cu benzi elastice, gantere, garduri, balize, pioni.

Pentru forța explozivă a membrelor inferioare:

- pas săltat înalt (4 x 30 ) cu pauze de 30 sec., în care se poate face alergare ușoară;
- sărituri succesive pe ambele picioare, cu aterizare în ghemuit (3 x 6 sărituri cu pauze de 15 - 20 sec.);
- sărituri succesive de pe un picior pe altul ( 4 x 6, pauză 30 sec.);
- sărituri peste o bancă de gimnastică ( stânga-dreapta, 2 x 10, pauză 20 sec.);
- combinații de sărituri ca mingea.

Pentru forța explozivă a membrelor superioare:

- câte doi, față în față, la 3 m distanță, aruncarea mingii medicinale din poziția stând, cu două mâini de la piept, de sus în jos;
- aruncarea mingii de oină la distanță (la perete), cu elan de 3-5 pași;
- aruncarea mingii medicinale din poziția stând cu spatele pe direcția de aruncare.

Pentru forță în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare:

- flotări;
- sărituri de pe loc, cu aterizare în fandare înainte, alternativ stânga-dreapta;
- alergare cu schimbări de tempo: 20 m sprint, 20 m alergare ușoară (4-5 accelerări, 80-100 m);
- alergare rapidă cu genunchii sus, urmărindu-se o frecvență mare pe 10 -15 m ( 4 x ).



Scanned with OKEN Scanner

Pentru forţă în regim de rezistenţă a musculaturii spatelui:

- mers cu arcuirea braţelor înapoi la fiecare pas;
- mers cu rotarea simultană a braţelor prin înainte-sus spre înapoi;
- răsuciri de trunchi stânga-dreapta;
- extensii ale trunchiului din culcat ventral, cu menţinerea spatelui în extensie 5-6 sec.

Pentru forţă în regim de rezistenţă a musculaturii abdominale:

- răsuciri ale truchiului, aplecări, îndoiri;
- din stând, balansarea piciorului înainte, cu bătaia palmelor sub picior;
- culcat dorsal, mâinile la ceafă, ridicarea trunchiului la verticală, revenire;
- din ghemuit, sprijin pe palme, schimbarea alternativă a picioarelor în atitudine de pas fandat.

## *COMPLEX DE 8 EXERCŢII ÎN DOI PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI DE OPOZIŢIE*

1. - deplasare pe perechi (2 x 60), într-un picior prin împingere simultană umăr la umăr;
2. - pe perechi spate în spate - deplasare (cel cu faţa în direcţia deplasării se opune, celălalt împinge);
3. - pe perechi-starturi - poziţie de plecare în picioare prin împingere simultană umăr la umăr;
4. - pe perechi - lupta cocoşilor - fiecare având purtate sub braţ câte două mingi medicinale ( 2 x 1 minut);
5. - pe perechi - alergare rapidă cu genunchii sus - un partener încearcă dezechilibrarea celuilalt;
6. - partenerii execută simultan sărituri la o minge aruncată în aer, încercând s-o lovească ( 2 x 2 minute);
7. - alergare rapidă, la semnal, partenerii aflaţi la 1-2 m lateral unul faţă de celălalt execută un contact direct şi energic, umăr la umăr;
8. - joc de echilibru pe bârnă, pe cutii, pe banca de gimnastică îngustă. Jocul de echilibru poate fi realizat şi în lupta unu la unu, într-un singur picior de sprijin.



Scanned with OKEN Scanner

## MODUL CUM SE ANTRENEAZA FORȚA

Se știe că forța musculară propriu-zisă, depinde de sistemul nervos. S-a constatat că forța de contracție crește semnificativ dacă s-ar trage un foc de armă înaintea probei (ex.: atletism) sau dacă sportivul ar scoate un țipăt în același timp (ex.: la tenis de câmp, primul sau al doilea serviciu, când mulți jucători "eliberează" un țipăt neconvențional).

Forța este de asemenea susceptibilă de a fi crescută sub efectul anumitor medicamente sau prin hipnotizarea celui interesat. Masa musculară rămânând, binențeles, aceeași, în acest caz inhibițiile care se exercită normal la nivelul conexiunilor nervoase ale sistemului nervos central, vor fi reduse sau suprimate.

Antrenamentul de forță crește grosimea fiecărei celule musculoase în timp ce numărul acestora rămâne constant. Scopul pregătirii va determina natura antrenamentului. Pentru antrenamentul general al musculaturii se recomandă mișcări relativ rapide, rezistențele sau încărcăturile fiind alese, ca atare.

În joc, efortul de forță se manifestă sub trei forme distincte:

1. - în deplasarea liberă în teren a jucătorilor, exprimată prin explozia și bruschețea starturilor, întoarcerilor, opririlor, săriturilor, a redresărilor (după dezechilibrare), reprezentând forța specifică de deplasare;

2. - în exercițiile tehnice, prin puterea loviturilor, fermitatea și prospețimea cu care sunt realizate toate exercițiile tehnice, exprimând forța de execuție;

3. - în lupta directă, cu adversarul, exprimată prin vigoarea deosebită a forței de opoziție (contact), ca forță de opoziție.

Lucrul pentru forță nu admite discontinuitatea și nesistematizarea. De asemenea, pregătirea forței impune o atentă individualizare în scopul influențării selective a grupelor musculare nedezvoltate sau a unor forme de manifestare a forței specifice încă neperfecționate.

Exercițiile selecționate pentru dezvoltarea forței specifice trebuie să respecte particularitățile de structură ale mișcării specifice, influențând analitic grupele musculare interesate și în mod cu totul deosebit grupele musculare mici, cele care în fond determină precizia și finețea execuțiilor. Numai în aceste condiții se poate vorbi de apariția în joc "a forței în finețe", trăsătură atât de apreciată azi în acțiunile jucătorilor de valoare.

Folosite corect și sistematic, exercițiile de forță specifică pot avea o influență pozitivă extraordinară asupra dezvoltării și perfecționării celorlalte calități fizice, dar în mod deosebit, cu rezultate spectaculoase, în creșterea calității execuțiilor tehnice.

Exercițiile de forță trebuie să aibă un caracter variat, să fie alternate cu pauze active și exerciții dinamice, în special de îndemânare, mobilitate, suplețe, capabile să creeze un cadru emoțional pozitiv.



Scanned with OKEN Scanner

# 12.2. MODELE PENTRU ANTRENAMENTUL FIZIC AL JUNIORILOR

## 1. ANTRENAMENT FIZIC CUPRINZÂND EXERCIȚII DE INTENSITATE MAXIMĂ (ANTRENAMENTE DE TIP "PARABOLIC")

A. De la linia de poartă se trece la executarea unor accelerări scurte și rapide (circa 20 de metri) cu plecări individuale, pe perechi, pe grupe de 3, pe grupe de 4, în succesiune continuă. Jucătorii se întorc de fiecare dată la punctul de plecare, reducând puțin câte puțin timpii de recuperare.

B. După aceeași procedură, distanțele de alergare accelerată vor fi aduse la 30 și apoi la 40 de metri. Va urma prima pauză de odihnă activă, cu alergare ușoară în jurul terenului; se vor alerga circa 300 - 350 m.

C. Lângă poartă sportivii se vor dispune pe două rânduri, orientate pe axa lungă a terenului. Înaintând ușor, la un fluier, toți jucătorii efectuează un sprint către interior și astfel rândurile își schimbă locurile. Mișcarea se repetă dus-întors, și cu dublu sprint (primului îi urmează imediat cel de întoarcere). Seria va fi completă la 15 - 20 de sprinturi.

D. Va urma a doua pauză activă: se vor executa exerciții diverse de forță și agilitate: ridicări pe perechi (spate în spate), salturi rapide, capra, lupta cocoșului etc.

E. În linie, lângă linia de poartă: toți înaintează odată și măresc gradat ritmul până se atinge intensitatea maximă către centrul terenului. Se decelerează către poarta cealaltă. Se repetă la întoarcere, și se acordă circa 60 de secunde de odihnă.

F. Ca și anterior, se efectuează o rapidă rupere de ritm între centrul terenului și careul de 16 m. se repetă la întoarcere și se acordă timpul de odihnă de mai înainte.

G. La sfârșitul acestor serii de alergări se execută mișcări de relaxare și respirație, alergare ușoară alternând cu mers la pas (în jurul terenului). Sărituri ușoare cu musculatura relaxată, pe loc sau avansând lent.

H. În grup se trece la alergare ușoară în jurul terenului. La comandă, după câțiva pași de avânt, desprindere de la sol pe un picior și săritură în aer, simulând lovituri de cap înainte sau în lateral. Aceași mișcare va fi efectuată de fiecare jucător pe rând, în apropierea porții. Fiecare va încerca să ajungă cu fruntea la înălțimea barei transversale.

I. Revenirea la normal (durata: circa 5 - 7 minute)

J. Alergare ușoară înainte, alergare laterală, pas săltat.

K. Cu bustul aplecat înainte: se scutură spatele, se balansează brațele - Se scutură musculatura membrelor inferioare (dacă e posibil din poziția șezut sau culcat) - Mers normal, la pas, cu rotirea ușoară, dar foarte simplă a brațelor -

Ședința de lucru de tip parabolic este distribuită pentru unei progresii



Scanned with OKEN Scanner

a intensității, gradat crescătoare. După atingerea și menținerea pentru o anumită perioadă de timp a unui nivel relativ mai înalt, intensitatea efortului va descreşte gradat, până la sfârșit.

(punere în mișcare - exerciții pregătitoare - intensitate maxim - revenire la normal).

În scopul de a adapta ședința de antrenament la exigențele fotbalului, deși se va respecta progresia, creșterea intensității se va face în "valuri", intercalând câteva oportune perioade scurte de "repaos activ", între diferitele serii de exerciții.

## 2. ANTRENAMENTUL ÎN CIRCUIT ("CIRCUIT TRAINING")

Natura exercițiilor distribuite în circuit (de forță, de putere, de rezistență etc.) va determina tipul ședinței de antrenament.

Antrenamentul va putea fi numai de forță sau numai de rezistență sau putere.

Pentru elaborarea și constituirea unui circuit de antrenament antrenorul va trebui să ia în considerare, mai întâi, următorii factori:

a). exercițiile trebuie să fie cele mai potrivite pentru a-și atinge scopul, având în vedere capacitățile fizice și gradul de pregătire a jucătorilor săi;

b). Spațiul și dotările pe care le are la dispoziție;

Din punct de vedere profesional și organizatoric, antrenamentul în circuit prezintă următoarele caracteristici:

1. fiecare sportiv, înainte de începerea ședinței de lucru, își va cunoaște deja propriul program de exerciții:

2. Este obligatoriu ca toți sportivii să fie prezenți la începutul antrenamentului;

3. Mărind sau diminuând numărul circuitelor de îndeplinit, numărul de repetări pentru fiecare exercițiu, ca și ritmul de execuție, se poate grada ședința de lucru ca intensitate și durată.

## 3. MODEL PENTRU CIRCUIT DE PUTERE - VÂRSTA 17 - 18 ANI

Ce este puterea musculară? După HARRE aceasta este capacitatea unui mușchi sau a unei grupe musculare de a manifesta forța în regim de viteză. Practic vorbim de raportul forță - viteză, prezent frecvent în jocul de fotbal (șuturile, sprinturile, săriturile la cap ale jucătorilor de câmp sau plonjoanele portarilor etc.).

Timpul de lucru: între 20 și 30 de secunde; durata pauzelor va fi mare: între 60 și 120 de secunde; numărul stațiilor între 8 și 12.



Scanned with OKEN Scanner

## CIRCUIT DE PUTERE CU 8 STAȚII.
## TIMP DE LUCRU 20 SECUNDE. PAUZA 60 SECUNDE

1. Sărituri din ghemuit în ghemuit
2. Flotări în brațe urmate de bătaia palmelor după momentul desprinderii de la sol.
3. Sărituri de o parte și de alta a unui gard de 1 m înălțime. Genunchii vor fi aduși aproape de nivelul pieptului sau chiar îl vor atinge în momentul săriturii.
4. Din șezând sprint 6 metri - din nou șezând, sprint spre punctul de plecare.
5. Alergare cu genunchii îndoiți (derivată din "mersul piticului" ) pe o distanță de 10 m dus - întors și reluare în caz că nu au expirat cele 20 secunde de execuție.
6. Față în față, sărituri cât mai înalte, lovirea palmelor între ele, pe poziție înaltă, revenire.
7. Sărituri pe un picior, cu ducerea aceluiași picior la piept. Distanța este de 15 m dus - întors cu reluarea traseului dacă timpul de execuție de 20 de secunde nu a expirat.
8. Abdomen "briceag" în viteză foarte mare

## 4. MODEL DE ANTRENAMENT DE TIP ORGANIC
## VÂRSTA 15 - 16 ANI ȘI 17 - 18 ANI

Marile funcții ale organismului sunt solicitate la maximum: respirația prin intermediul plămânilor, circulația prin intermediul inimii.

Terenul de joc va fi subîmpărțit în 8 sectoare (fiecare sfert de teren va fi împărțit în două) sau zone. În prealabil vom dota fiecare zonă cu instalațiile auxiliare necesare (eventual): mingi medicinale, jaloane, pioni, garduri, balize etc. În fiecare zonă jucătorii vor executa un anumit exercițiu. Se va trece succesiv dintr-un sector în altul, după o ordine prestabilită. În distribuția exercițiilor e indicat să se alterneze natura solicitărilor cerute.

Trebuie efectuate câteva minute de "încălzire" înaintea începerii activității în circuit.

Trecerea de la zonă la alta se va face la pas sau în alergare ușoară, potrivit timpului de odihnă necesar care îi este acordat jucătorului (timp de lucru: 30 de secunde la intensitate maximă, pauza 1 minut)

Zona 1 - Distanță 15 m. conducând mingea printre jaloane dispuse în linie de-a lungul parcursului. Jaloanele se află disupuse la 1,5 m unul de altul. Se va executa dus - întors, în cea mai mare viteză, până la expirarea timpului celor 30 de secunde de lucru.

Zona 2 - Distanța de parcurs este de 20 m. În partea centrală a "zonei" se dispun la 8 m unul de altul 2 garduri (înălțime 1m). Jucătorul va



Scanned with OKEN Scanner

parcurge distanța efectuând 2 sărituri. Se va repeta de 3 ori, având în total un număr de 6 sărituri. Dacă în timpul acordat jucătorul va reuși una sau două sărituri în plus, este foarte bine.

Zona 3 - Distanță 20 m. Din poziția șezând, cu spatele spre direcția de alergare: ridicare și întoarcere rapidă, sprint pe distanța respectivă; jucătorul se așază din nou la capătul sectorului. Se repetă de câte ori este nevoie mișcarea completă.

Zona 4 - Opt garduri se află dispuse din metru în metru. Jucătorul va efectua sărituri peste acestea, pe ambele picioare. Săriturile vor fi efectuate din "prima atingere" a solului, existând o fază de aterizare cu amortizare, urmată imediat de împingere și proiectare a corpului peste gardul următor.

Zona 5 - Distanța de parcurs 30 m. Se va alerga în linie dreaptă în cea mai mare viteză, cu mingea la picior. La capătul distanței, mingea va fi oprită cu talpa piciorului drept, "călcată", urmând schimbarea direcției de alergare și reîntoarcerea la punctul de plecare. Aici mingea va fi oprită cu talpa piciorului stâng, "călcată"; se reia ciclul.

Zona 6 - Pe o zonă delimitată de 25 de metri, jucătorul va parcurge distanța (din 5 în 5 m) în următoarea succesiune: alergare normală înainte, alergare cu pași adăugați, alergare cu spatele, pasul "strengarului", (sărituri înalte braț - picior opus) alergare cu genunchii la piept.

Zona 7 - Opt jaloane se află dispuse din metru în metru. Mingea va fi trimisă pe lîngă ele, cu o anumită tărie, apre ultimul jalon. Jucătorul va sprinta, slalomând fără minge printre jaloane. La capăt, el va opri mingea, o va retrimite din nou pe lângă jaloane, urmând să reia slalomul printre jaloane fără minge.

Zona 8 - Pionii (sau jaloanele) sunt dispuși din 2 în 2 metri, atât lateral stânga sau dreapta cât și în lungime. Vor fi 10 pioni. Se vor efectua sărituri pe un picior (gen triplusalt sau pentasalt) în diagonală, când spre pionul din stânga cu aterizare pe piciorul stâng, când pe pionul din dreapta cu atrizare pe piciorul drept.

## 5. MODEL DE ANTRENAMENT DE TIP MUSCULAR VÂRSTA: 13 - 14 ANI, 15 - 16 ANI, 17 - 18 ANI

Ordinea în care sunt efectuate exerciiile trebuie să asigure ca, în timp ce lucrează un grup muscular, mușchii solicitați în exercițiile precedente să se odihnească. Numărul repetărilor este indicat de antrenor, având la bază posibilitățile sportivilor (putem lua media grupului). De obicei se lucrează timp de 1 minut, sau la epuizare, dacă aceasta survine înainte de expirarea timpului. În practică repetările vor fi între 8 și 15, în funcție de vârstă și timpul afectat exercițiului.

Spre exemplu la 13 - 14 ani vom lucra 45", cu 45" de pauză între exerciții. La 15 - 16 ani și 17 - 18 ani vom lucra 1 minut cu un minut pauză între exerciții. Nu vom face o diferențiere individuală, toți sportivii vor executa exercițiile în egală măsură. Exercițiile nu vor fi executate rapid ci vom urmări mai ales corectitudinea executării lor.

Ex. 1 - Din poziția stând în picioare se trece în ghemuit. Brațele se vor



Scanned with OKEN Scanner

sprijini pe sol și picioarele vor fi aruncate înapoi, corpul fiind astfel perfect întins. (poziția de flotare). Se revine în poziția de plecare. Vom avea 4 timpi: doi pentru a lua poziția, doi pentru revenire. Se lucrează musculatura mâinilor și a picioarelor.

Ex. 2 - Din poziția culcat pe spate, brațele întinse lângă corp, ridicarea trunchiului și aplecarea lui spre înainte. Brațele vor fi duse până la nivelul gleznelor. Revenire în poziția de plecare. Se lucrează musculatura abdomenului și a spatelui.

Ex. 3 - Sărituri de o parte și de alta peste o portiță (gard) înaltă de un metru. Se lucrează musculatura membrelor inferioare.

Ex. 4 - Flotări în brațe. Palmele sunt sprijinite pe sol la nivelul umerilor. Îndoirea brațelor se va face până când bărbia sau fața vor atinge ușor solul. Amplitudinea mișcării pentru executarea acestui tip de flotare va fi astfel totală. S lucrează musculatura brațelor, abdomenului și spatelui.

Ex. 5 - Pas sărit (săriturile gen pentasalt sau decasalt). Se urmărește ca săritura să fie cat mai înaltă și cât mai lungă. Se antrenează forța în regim de viteză pentru membrele inferioare.

Ex. 6 - Din poziția de plecare și executare a unei flotări, brațul drept este dus cu o mișcare energică spre înapoi. Privirea executantului va urmări brațul. Brațul stâng va rămâne în sprijin pe sol. După revenirea brațului drept pe sol, exercițiul se va executa cu brațul stâng. Se lucrează musculatura brațelor și a spatelui.

Ex. 7 - Din stând, picioarele ușor depărtate, brațele pe șolduri, rotarea amplă a bazinului de la stânga la dreapta de 5 - 6 ori și invers. Mișcarea trebuie să fie cât mai amplă. Se lucrează musculatura feselor și a abdomenului.

Ex.8 - Din șezând, trecere în "lumânare", brațele sprijinind șoldurile. Pendularea picioarelor ("bicicleta") cu mișcări largi și ample. Se lucrează musculatura picioarelor.

Consider că pregătirea fizică în fotbal a căpătat astăzi o importanță tot mai mare. În special dacă se are în vedere că această disciplină sportivă s-a dezvoltat tocmai datorită crescândei disponibilități psiho-fizice deținute de jucători.

Nu există nici o îndoială că pregătirea se corelează constant cu modificările tehnice introduse în joc de-a lungul timpului. Fotbalul modern se caracterizează tocmai prin mai marea disponibilitate fizică a jucătorului, care trebuie să fie mai puternic, mai rezistent, mai rapid, mai abil, mai coordonat.

Nu e vorba că aceste calități ar fi lipsit jucătorilor de altădată, ba chiar, individual, le puteau deține în mai mare măsură, dar azi, aceste disponibilități sunt necesare în colectiv, pentru a satisface exigențele tactice deosebite.

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 13

## 13.1. EDUCAREA TINERILOR JUCĂTORI PENTRU MAREA PERFORMANȚĂ

Munca educativă cu copiii și juniorii este realmente extrem de importantă, de necesară și delicată. Immanuel Kant spunea cu multă profunzime și dragoste:

"Poate că educația se va îmbunătăți mereu și fiecare generație nouă va face un pas înainte în direcția perfecționării omenirii, pentru că în spatele educației se ascunde marele secret al perfecțiunii naturii umane. Din acest moment există această posibilitate. Deoarece, de-abia de aci înainte începem să judecăm just și să ne dăm limpede seama ce este de fapt necesar unei bune educații. Este încântător să ne imaginăm că natura umană va deveni tot mai bună datorită educației, căreia i se va putea da o formă corespunzătoare omenirii. Aceasta va deschide perspectiva unor generații viitoare tot mai fericite."

Înainte de a discuta despre educația tinerilor fotbaliști (copii, cadeți, juniori), trebuie subliniat rolul deosebit de important pe care îl are antrenorul. Deși săptămânal acesta își întâlnește elevii de 6-7 ori, câte 2-3 ore zilnic, în cele mai fericite cazuri (referirile privesc doar fotbalul juvenil), ajutorul și contribuția acestuia la formarea educativă pentru viață și pentru marea performanță este foarte mare. Rezultatele sunt pozitive mai ales atunci cînd antrenorul privește activitatea sa educativă cu tinerii fotbaliști aflați în instruirea sa, ca pe o parte organică a întregii munci educative, desfășurate pe ansamblul întregului club.

Antrenorii se bucură de multă autoritate în rândurile tinerilor sportivi, iar cuvintele lor sunt primite cu o deosebită atenție și încredere. Antrenorul exercită o foarte mare influență educativă prin exemplul personal, prin întreaga sa comportare, atitudinea față de antrenament, față de copii, prin aspectul său exterior etc. De aceea, antrenorul trebuie să fie înainte de toate exigent față de sine însuși, față de comportarea sa la antrenament și în viața de toate zilele. Înaltele calități morale personale: cinstea, simțul dreptății, spiritul de organizare, principialitatea, perseverența, fermitatea și totodată răbdarea, sensibilitatea, tactul pedagogic - toate acestea trebuie să fie proprii antrenorului de copii și juniori. Calitățile morale personale, excelenta cunoaștere a profesiunii, îmbinate cu experiența pedagogică și sportivă îi creează antrenorului autoritatea necesară și îi asigură succesul în munca de zi cu zi.

Activitatea educațională nu urmărește uniformizarea sportivului căci ar fi o absurditate, un nonsens, ci trebuie să se aibă permanent în vedere faptul că fiecare om are individualitatea și personalitatea sa bine distincte.

În munca educativă nu urmărim formarea unor sportivi care să-și



Scanned with OKEN Scanner

modifice personalitatea de la o zi la alta, ci sportivi cu atitudini și comportamente trainice, cu valabilitate pe termen lung, pe toată viața, cu însușiri de caracter durabile ca:

- dragostea față de propriul antrenor;
- dragostea față de culorile clubului, ale reprezentativelor de juniori, tineret și seniori. (Ce poate fi mai înălțător decât momentul când înaintea unei partide decisive, sub privirile miilor de spectatori și telespectatori, steagul țării pe care o reprezinți se înalță pe catarg în acordurile imnului?);
- atitudine pozitivă față de antrenament și joc, indiferent de caracteristicile și caracterul lui (amical sau oficial, un adversar mai slab cotat, etc.);
- solidaritate și spirit de echipă;
- sacrificiu în momentele grele ale jocului (ex.: la C. M. Din Mexic 1970 - Franz Beckenbauer a jucat ultimele 35 de minute ale semifinalei cu Italia cu fractură de claviculă, având un braț imobilizat într-o fașă elastică, Germania învingând pe atunci Italia cu 4-3 după prelungiri. De curând, în 1996, într-un joc din campionatul Italiei, considerat neoficial cel mai puternic din lume, George Weah, unul din "vârfurile " Milanului, a marcat golul victoriei echipei sale, atacând balonul cu capul în zona de poartă adversă, în plonjon. În acel moment, portarul și unul din fundașii echipei adverse încercau să joace mingea și eventual să îndepărteze pericolul din fața propriei porți. Cu prețul golului Weah s-a accidentat la cap, suferind o comoție cerebrală serioasă care l-a scos în afara gazonului aproximativ 2 săptămâni. Sunt exemple și exemple...)
- inițiativă și perseverență;
- stăpânire de sine, în special în momentele dificile care apar în jocuri cu sau fără miză;
- entuziasm;
- respectarea sarcinilor de antrenament și de joc;
- decizie și hotărâre;
- respect față de adversar, antrenori și conducători, arbitri și publicul spectator;
- dorința de a realiza ceva în viață prin școală (absolvirea unei facultăți, a unui curs specializat, a unei școli de antrenori, etc.) sau prin sport, în cazul nostru fotbalul (cel mai bun fotbalist al țării într-un an sau mai mulți, golgeterul unei echipe, prezențe la echipele Naționale, un transfer intern sau internațional cu clauze, în special financiare, deosebite, etc.)
- și nu în ultimul rând un adevărat promotor al fair-play-ului.

Pentru a dezvolta aceste însușiri educative de caracter, trebuie să oferim tinerilor fotbaliști numeroase posibilități de a experimenta conexiuni între acțiunile și consecințele lor, dezvoltarea unor raporturi între sensibilitatea în formare și consolidare și realitate. Acestea se pot realiza în antrenamente, jocuri amicale și oficiale, cantonamente de vară sau de iarnă, discuții individuale, turnee interne și internaționale de copi și juniori, etc.

De asemenea comportamentul pretins trebuie să fie bineînțeles, diferențiat pe vârste, fiindcă nu același lucru și nu toți pricep ceea ce le solicităm. A-i cere unui copil de 7-8 ani, abia selecționat, să respecte o anumită sarcină de joc, este o greșeală, rațiunea lui fiind în plină dezvoltare. Dar un copil de 12-



Scanned with OKEN Scanner

14 ani, cu câțiva ani de instruire "în spate", căruia i s-a demonstrat și mai ales explicat ceea ce era mai important în etapa de instruire în care se afla, nu va avea probleme deosebite în a înțelege ceea ce-i cere antrenorul (comparându-l evident cu copilul de 7-8 ani abia selecționat).

Nu trebuie omisă găsirea unor domenii în care deciziile sunt deja posibile (ex.: mai multe driblinguri în plus urmate de prinderea balonului, o ratare de la punctul de pedeapsă, un fault intenționat și inutil, etc.) și ale căror premise și urmări trebuie să fie discutate cu obiectivitate și critic cu copiii și juniorii, permițându-se astfel dezvoltarea unor direcționări interioare și a unui comportament creator.

În cazurile de manifestări necorespunzătoare apărute ca urmare a muncii educative nesatisfăcătoare, de subapreciere a însemnătății educației, vinovat este, în majoritatea cazurilor, în primul rând antrenorul.

El se înșală profund dacă își închipuie că trebuie numai să învețe tânărul jucător tehnica sportivă, numai să-l antreneze în vederea concursurilor. Ruptura dintre educația morală și cea fizică, face ca pregătirea din antrenamente să fie mai puțin eficace, nu creează bazele pentru dezvoltarea calităților de voință, nerenunțare la luptă, tenacitate, consecvență, loialitate, sprijin reciproc, etc.

Pentru a-i educa cu succes pe elevii săi, antrenorul trebuie să-i cunoască bine.

În acest scop este foarte important ca antrenorul să aibă aceiași elevi, pentru ca din începători să crească maeștri, campioni, golgeteri!

Rugămintea, indicația, ordinul trebuie să se execute fără discuție. Desigur că antrenorul trebuie să se gândească bine la fiecare ordin pe care îl dă, dar odată dat, acesta trebuie să fie executat. Aici trebuie respectată importanta regulă pedagogică după care antrenorul luând o anumită hotărâre, trebuie s-o respecte în viitor cu strictețe.

O atenție majoră trebuie acordată respectării regulamentului de joc, care trebuie cunoscut de fiecare sportiv, pe capitole, analizat și disecat, fie teoretic, fie la tablă, fie cu proiecții video. S-ar evita astfel, ca după cei 8-10 ani de instruire, viitoarea speranță, să nu cunoască regulamentul de joc și în acest fel să comenteze deciziile arbitrului și chiar să le conteste. La noi, și nu numai, există destule cazuri și exemple chiar, de jucători care nu știu să execute corect o aruncare de la margine (aut), nu respectă distanța de 9,15 m față de locul executării unei lovituri libere, primind în consecință cartonașul galben, degajarea unei mingi în aut după ce arbitrul a fluierat oprirea fazei, etc.

Repet aici, diferitele abateri de la normele vieții colective și de la regulile de concurs provin din faptul că sportivul nu cunoaște aceste reguli și urmările încălcării lor. Antrenorul este dator să facă cunoscute aceste reguli și să manifeste apoi o exigență fermă față de respectarea lor. Abaterile de la regimul de viață și de muncă în antrenament, de la regulile de comportare civilizată, nerespectarea sarcinilor trasate de către antrenor sau colectiv trebuie aspru criticate și, la nevoie, sancționate.

De mici, la copiii începători trebuie dezvoltată dorința de victorie, piatra de temelie a mentalității de învingător de mai târziu. Steaua anilor '85-'90 intra



Scanned with OKEN Scanner

pe terenul de joc cu un singur scop: acela de a învinge, indiferent de valoarea adversarului. Rezultatele n-au întârziat să apară, cucerirea Cupei Campionilor Europeni în anul 1986 pe terenul adversarei F. C. Barcelona, aducând o bucurie imensă românilor într-o neuitată noapte de mai. Performanța de atunci, rămâne neegalată la nivelul echipelor de club de la noi.

Fiind foarte exigent față de copii și folosind - atunci când este nevoie - măsurile de constrângere și sancționare, antrenorul este totodată dator să nu uite nici stimulentele. Aceasta este, de asemenea, una dintre metodele eficace de educație. Trebuie să se respecte următorul principiu simplu: dacă elevul merită laudă, încurajare, el trebuie lăudat. Un cuvânt scurt, dar călduros, al antrenorului este recepționat profund de către sportivi și de către cei care au meritat lauda și de către cei care n-au meritat-o încă.

Nu trebuie comisă greșeala care se întâlnește destul de des și anume nu trebuie lăudați numai copiii și juniorii care obțin mari succese și se disting în mod deosebit în joc. Desigur ei nu trebuie uitați, totuși, cu cât sunt mai eficiente rezultatele tânărului sportiv, cu atât acesta are mai puțină nevoie de laude.

De laudă are mai multă nevoie sportivul mai puțin pregătit. Totodată, în acest caz, este necesar ca însuși antrenorul, dînd acestuia o sarcină pe măsura puterilor lui, să-l ajute să merite lauda, încurajarea.

Măsurile de stimulare în cadrul grupei de copii sau juniori sunt multe, variate și bine cunoscute. Trebuie doar să ne folosim cu pricepere și tact de ele.

Să ne ferim de laude exagerate. Tânărului sportiv acest lucru îi poate provoca o înfumurare inutilă, ducându-l la supraaprecierea forțelor și posibilităților sale.

Realizarea unei educații puternice, pozitive, nu se poate realiza fără formarea și modelarea unui caracter identic educației.

Cuvântul caracter vine de la grecescul haractir care înseamnă: amprentă, semn gravat, semn distinctiv, caracter exterior propriu unei persoane, trăsătură particulară a feței, caracterul unei persoane, al unui popor, efigia unei monede, figură gravată în lemn, piatră, metal.

Noțiunea de caracter este una dintre cele mai controversate, definiția ei îmbrăcând cele mai diverse forme. Așa de exemplu, pentru unii e sinonim cu virtutea, omul de caracter fiind cinstit, drept, conștiincios, altruist etc., dar aceste virtuți nu trebuie înțelese în sine și pentru sine, ci ca mobiluri interioare în vederea atingerii scopurilor propuse.

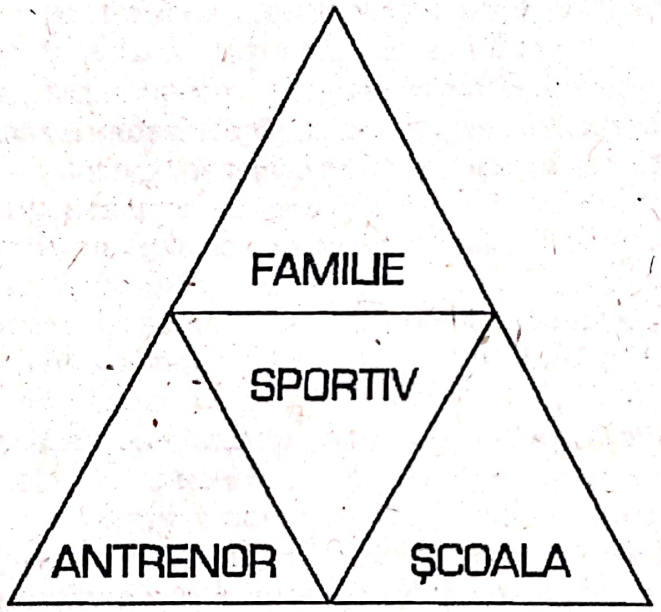
A avea caracter, în sens moral, înseamnă a poseda spirit de dreptate, fermitate, a fi energic, hotărât, perseverent, egal cu sine însuși în conduita sa, a da dovadă de solidaritate, independență în conduită, principialitate, deplină responsabilitate în ceea ce faci, sinceritate și corectitudine în ceea ce gândești și înfăptuiești. Dimpotrivă, se poate afirma că nu are caracter cel care este lipsit de convingeri proprii, inconstant în conduită, indecis, slab, încalcă cu ușurință normele morale ale societății în care trăiește, urmărindu-și cu tenacitate scopurile sale strict egoiste, în orice împrejurare. În acest sens, caracterului i se atribuie calificative de bun sau rău, bine format sau rău format, moral sau imoral, după principiile morale directoare pe care le urmează un individ.



Scanned with OKEN Scanner

Nu doresc să intru și să analizez amănuntele psihologice privitoare la caracter. Dar aspectele generale legate de caracter îl privesc atât pe antrenor cât și pe copilul pe care acesta îl formează, social și sportiv. Amprenta pe care și-o pune antrenorul, poartă "marca" acestuia, uneori o viață întreagă, mulți sportivi care s-au consacrat copiindu-și idolii de pe terenul de joc, dar și de pe banca tehnică. Așa cum apar la TV sau pe gazon, un Hagi, Gheorghe Popescu, Răducioiu, Ronaldo, Weah, Sammer, etc. toți au în "spate" munca nevăzută de instruire sportivă și educativă a unui antrenor (sau mai mulți) care i-a selecționat pentru fotbal, le-a călăuzit primii pași și le-a pus în picioare prima pereche de ghete.

În figura de mai jos, într-un triunghi al realizării educației și performanței, tânărul jucător se află "prins" între cei trei factori decisivi, care hotărăsc în mod cert destinul lui, atât ca om cât și ca viitor jucător de performanță.




Fiecare factor - FAMILIE, ANTRENOR, ȘCOALĂ - are un rol important în educație (școlară, sportivă, de viață), colaborarea acestora într-un triumvirat benefic ducând spre realizarea obiectivelor pe care și le-a propus fiecare. Ruperea uneia dintre verigi, permite tânărului să neglijeze una dintre laturi, cu efecte nebănuite în timp. Controlul este din acest punct de vedere obligatoriu, copilul sau juniorul trebuind să știe că este verificat periodic. Relația constantă cu dirigintele și părinții, fie prin telefon, fie personal, se impune ca o necesitate. Nu insist pe aceste aspecte prea mult, ele se știu și se cunosc de fiecare parte implicată în procesul educațional, cel de instruire și formare a viitorului fotbalist pentru performanță și viață.



Scanned with OKEN Scanner

Se discută în această perioadă despre viitorul centrelor de copii și juniori (în Franța și Italia departamentele de tineret din cadrul Federațiilor Naționale se ocupă de această rpoblemă). Decizia Bosman a creat o stare confuzională și dacă nu se găsesc strategii noi, cluburile vor investi mai rar și mai greu în copii și juniori. E mai ușor să cumperi (de la echipe "sărace" care n-au suportul material necesar și supraviețuiesc de pe o zi pe alta) și ami apoi să vinzi "produsul" după ce i-ai fabricat un nume. Exemple există. Sunt multiple. Dar importantă este cauza, cea generatoare a unui efect. Această schimbare - cazul Bosman - care era cam așteptată în ultimul timp, face dreptate conceptului că fotbalistul este, înainte de toate om, și mai apoi sportiv. Legile pieții au permis să apară o serie de țări, din lumea a doua și a treia, care au știut să selecționeze și să crească tineri jucători pentru marile țări industrializate (Nigeria în special, Ghana, țările din fostul bloc comunist, incluzând aici și România).

De ce am ridicat această problemă ? Fiindcă pledez pentru păstarea intactă a centrelor de copii și juniori, a îmbunătățirii situației acestora - inclusiv a cluburilor sportive școlare - din punct de vedere tehnic și organizatoric. Cei care conduc cluburile (președinți, manageri, Consilii de Administrație) trebuie să înțeleagă că viitorul este al coopiilor și juniorilor, căci numai prin ei putem să ne ridicăm și să prosperăm. Într-o lume aflată la sfârșit de mileniu, într-o continuă mișcare, cine investește în mocernizarea și îmbunătățirea industriei fotbalistice, nu are decât de câștigat, fiind răsplătit prin rezultate și promovări de tineri jucători. Acum nu se mai poate greși. Dacă înainte puteam să lăsăm să se "piardă" pe drumul sinuos al selecționării și creșterii unele talente, acum acest lucru nu mai este posibil. În practică trebuie să permitem unui număr tot mai mare de subiecți să-și eteleze calitățile naturale, în condițiile unei atmosfere de maximă profesionalitate pentru marea performanță. Numai așa veritabilele talente se pot realiza devenind fotbaliștide cel mai înalt nivel.

Cluburile sportive trebuie să acorde o mai mare atenție unor aspecte care țin de "cultura fotbalistică". Ani de zile, am dat o foarte mare importanță fizicului, evaluând sportivul pe calitățile fizice și tehnice (avem doar probe și norme de control fizice și tehnice). Am neglijat, ca să fiu mai exect, elementele caracteriale și de personalitate, importante în profesionismul actual al fotbalistului.

Adesea ne-am preocupat de îmbunătățirea și valorificarea aspectelor legate de tehnică, de tactică și de pregătire atletică; fără a încerca să formăm și aspectele de caracter. De fapt, în multitudinea de talente pe care fotbalul românesc a știut să le propună, iese în evidență o constantă. Cel mai adesea, jucătorul cu mari calități tehnice prezintă deficiențe în privința spiritului de sacrificiu și a capacității de a da la maximum în efort fizic. Mari talente, începând de la copii și juniori, fac câteva faze deosebite pe meci, inclusiv marcarea unor goluri, iar noi suntem entuziasmați. Să recunoaștem asta, noi, antrenorii de copii și juniori ! Din păcate, când într-o echipă apare "o mică vedetă", nu se realizează că în ceea ce îl privește, nu trebuie să i se pretindă mai puțin la nivelul efortului fizic, compzarativ cu ceilalți. Dacă suntem sinceri cu noi (notă: antrenorii de copii și juniori) și ne gândim la "mica vedetă" de la grupa 1983



Scanned with OKEN Scanner

sau 1985 de pildă, vom constata că față de ceilalți, poate mai puțin dotați, el are anumite privilegii. Fizice și chiar sentimentale (îl lăudăm mai mult pe el, îl pedepsim mai puțin și mai rar, etc). Un mare antrenor român spunea că "fotbalistul trebuie mângâiat doar în somn", ceea ce este foarte adevărat. Prea adesea "mica vedetă" își permite să trăiască și să-și păstreze locul în echipă grație talentului, menajându-se la efort atât în antrenamente cât și în joc. Atâta timp cât locul lui în echipă este garantat de prestația sa tehnică, corectitudinea comportamentală lasă de dorit. Deci revenim la caracter !

Tânărul fotbalist trebuie făcut să înțeleagă că talentul nu este deajuns. Căci atunci când trebuie să intre în elita fotbalului profesionist, acolo unde nimeni nu-și permite să se sustragă de la efort ("fotbalul actual este în primul rând efort fizic maxim" - Jupp Heinckess), tânărul fotbalist poate trăi o adevărată dramă. Aceasta deoarece nu va reuși probabil nici măcar să înțeleagă, nefiind educat în această privință, ce anume îi cere antrenorul. Greșeala, care trebuie evitată în mod absolut este aceea de a crea o atmosferă de cocoloșire în jurul talentului. Nu trebuie sufocat în iubire, ci trebuie creată în jurul său o dinamică educativă, în care să se obțină un echilibru între stimulii gratificatori și cei penalizatori. La marile echipe ale lumii (Milan, Juventus, Boca Juniors, Borusia Dortmund, etc.) la nivel maxim ajung jucători dotați nu numai fotbalistic. Aceștia au conturată o personalitate puternică, care le permite să depășească dificultățile ridicate ale fotbalului de înalt nivel.

Rivalitatea exaspernată pentru postul din echipă, consecință și a lărgirii numărului de mari valori, necesitatea de a nu te lăsa cuprins de disperare când antrenorul te pune prea puțin să joci, presiunile exterioare și accidentările, sunt toate realități care cer fotbalistului o forță interioară ieșită din comun. În consecință, pentru a putea rămâne la cele mai înalte nivele cât mai mulți ani, mai întâi trebuie să fie om și mai apoi fotbalist.

Este mai mult decât evident că tânărul fotbalist care este un bun tehnician, chiar foarte bun, trebuie urmărit cu maximă seriozitate pe parcursul inițierii și creșterii sportive, pentru a-l face să crească în primul rând ca om, neriscând a-l pierde în anonimat, incluzând aici și investiția clubului pe o perioadă de 7-10 ani.

Plecând de la aceste aspecte reale privind munca cu copii și juniorii, trebuie specificat că un factor din ce în ce mai hotărâtor pentru punerea în valoare a talentului sportiv îl reprezintă competența acelora care lucrează cu tinerii. Cunoștințele de pedagogie, psihologie a perioadei de creștere, de psihologie a grupului și de știința comunicației, toate acestea trebuie să fie terenul fertil pe care să se definească rolul tehnicianului modern.

Antrenorul de copii și juniori trebuie să fie pasionat de munca sa, disponibil oricând în cele șapte zile ale săptămânii, să fie dacă se poate un superexpert în probleme educaționale. Dacă dorim cu adevărat să dezvoltăm și să exploatăm talentul fotbalistic al copilului, trebuie să creăm în jurul lui o ambianță adecvată, superprofesionistă, în care și antrenorii lor să fie superprofesioniști. Amatorismul profesional (voluntariat, plata cu ora, instructorii, etc.) nu-și mai poate avea locul în viitorul apropiat. Antrenorii cu recunoaștere și rezultate absolut profesionale și profesioniste, să fie bine



Scanned with OKEN Scanner

stimulați material, pentru a nu părăsi gruparea sportivă pecare o slujesc, pentru un salariu sau premieri mai bune.

În punerea în valoare a talentului sportiv, figura tehnicianului de copii și juniori joacă un rol hotărâtor. Cunoașterea problematicilor conflictuale din adolescență, capacitatea de apune în valoare aspecte precum creativitatea și fantezia micului fotbalist, toate acestea cer cunoștiințe foarte aprofundate. Antrenorul trebuie să fie în măsură să înțeleagă motivațiile tânărului fotbalist și deci să-i propună un parcurs educațional care să-i permită să se maturizeze, dar și să-i satisfacă motivațiile sale cele mai profunde. Antrenorul de copii și juniori trebuie să știe să medieze, uneori să dezamorseze, dacă este cazul, eventuale conflicte ce se pot naște din așteptările prea mari ce se repercutează asupra sa din partea părinților, conducătorilor, managerilor.

Rolul părinților este și el determinant pentru o eficientă punere în valoare a talentului fotbalistic. Prea adesea părinții construiesc în jurul copilului o "colivie", făcută din visè și speranțe, care îl împiedică pe copil să trăiască experiența sportivă cu seninătate. Pentru ca tânărul talent să devină un jucător foarte bun, el nu trebuie să știe că "este altfel" față de ceilalți colegi și în mod special nimeni nu trebuie să i-o spună. Dialogul cu familia și școala este necesar pentru a putea parcurge traseul educațional obișnuit destinat punerii în valoare a potențialului copilului. Părinții nu trebuie să-și dorească foarte mult și nici școala nu trebuie să treacă pe planul doi. Căci se știe, formarea umană (caracter, educație), formarea sportivă (jucător de elită) și formarea școlară (trecerea etapelor școlare: clasa, bacalaureatul, eventuala admitere la facultate) merg mână în mână.

Scanned with OKEN Scanner

## 13.2. PROMOVAREA TINERELOR TALENTE LA ECHIPELE DE SENIORI

Finalitatea procesului de formare a tânărului jucător, apreciată între 8 și 10 ani, uneori mai puțin, este aceea de a fi promovat pe o treaptă superioară, iar idealul din acest punct de vedere îl reprezintă în mod cert echipa de seniori a clubului unde a fost selecționat și legitimat pentru prima oară.

Este evident că printre multiplele sarcini ale antrenorului echipei de seniori, cea de recunoaștere a tinerelor talente și de promovare a acestora este una dintre cele mai importante. Este un act de mare răspundere atât pentru antrenor cât și pentru jucător. Un element este extrem de important: găsirea contextului ideal pentru promovare (un joc amical, un joc considerat mai ușor, intrarea în teren atunci când scorul este liniștitor pentru echipă, etc.) dar și momentul în care calitățile jucătorului (tehnice, fizice, moral-volitive, tactice) impun acest act responsabil.

Printr-o colaborare strânsă și atent urmărită cu jucătorul, medicul sportiv și antrenorul echipei de juniori A sau Tineret, antrenorul formației de seniori poate avea pe lista de promovare 3 - 4 elemente de certă perspectivă. Pregătirea acestor talente trebuie să fie specifică, individuală, atât ca volum, intensitate și număr de repetări (execuții), cât și ca mod de înțelegere a sarcinilor, toate cu scopul unor acumulări calitative și cantitative.

După Mircea Rădulescu aspectele legate de actul promovării ar fi: în primul rând starea de sănătate, apoi adaptarea foarte bună la efort, calitățile motrice și fizice dezvoltate, calitățile tehnico-tactice conform cerințelor nivelului competițional și în final unele aspecte psihologice privind maturitatea în gândire și capacitatea rapidă de decizie. Din îmbinarea acestor aspecte, ar reieși cele 20 de calități esențiale care ar asigura o bună participare a jucătorului promovat:

1. competitiv;
2. combativ;
3. sincer;
4. modest;
5. serios;
6. rațional;
7. curajos;
8. calm;
9. exigent;
10. inteligent;
11. pasionat;
12. disciplinat;
13. receptiv;
14. echilibrat;
15. sociabil;
16. perseverent;
17. cu moral de aspirație ridicat;



Scanned with OKEN Scanner

18. cu inițiativă;
19. să manifeste spirit colectiv;
20. să fie un jucător de încredere.

Trecerea de la echipele de juniori sau tineret la echipele de seniori, se face de obicei între 17 și 19-20 de ani, uneori mai târziu. Evident că există și cazuri de "precocitate", atât la noi cât și la echipe străine. Dobrin a debutat la F. C. ARGEȘ în divizia A, la 15 ani și jumătate, ajutat fiind de calitățile tehnice deosebite, dar și de fizicul său asemănător unui tânăr de 19-20 de ani. La Universitatea Craiova, Ilie Balaci a debutat când nu avea încă 18 ani împliniți, iar Răducioiu era încă junior la Dinamo București când Mircea Lucescu l-a "aruncat" pe prima scenă fotbalistică. Pe plan internațional, celebrul Pele a debutat la F. C. Santos la 15 ani, devenind titular în naționala Braziliei la 17 ani și câteva luni (când a obținut medalia de bronz cu echipa la Campionatul Mondial din Suedia în anul 1958). Maradona a debutat la Argentinos Juniors la 18 ani, iar binecunoscutul Franco Baresi, care joacă și în prezent la A. C. Milan, fiind căpitanul echipei, a pătruns pe prima scenă din IL CALCIO tot la 18 ani. Exemplele sunt numeroase, alegând aici pe cele mai semnificative și mai ales reușite din punct de vedere al relației PROMOVARE - TITULARIZARE - CONFIRMARE.

În numeroase țări vestice cu fotbal dezvoltat, promovarea se realizează prin selecție nativă dintr-un mare număr de jucători (țările Americii Latine), sau prin normala perfecționare a formei prin așa-zisa "ucenicie" fotbalistică, cum este cazul Angliei, Italiei, Franței, Germaniei, etc. În cel de-al doilea caz ne situăm și noi, cu un sistem de preformare și formare la nivelul Centrelor de Copii și Juniori (care funcționează de obicei pe lângă cluburi) și a Cluburilor Sportive Școlare, sistem care se întinde pe o perioadă de aproximativ 8 - 10 ani.

Introducerea jucătorului în echipa de seniori este după cum am mai spus un proces pretențios și complicat. Fiecare încadrare a unui membru nou în echipă este o intervenție în structura relațiilor din cadrul colectivului respectiv. De introducerea unui membru nou în echipă trebuie să fie convins în primul rând antrenorul. Acesta creează climatul optim, găsește momentul potrivit pentru completarea "obiectivă" cu un membru nou și găsește și modul de a o face asumându-și riscurile. Momentul hotărâtor al "necesității obiective" a noului membru în colectiv constituie potențialul său subiectiv, măsura calităților sale și aportul pentru respectivul colectiv. Diferența dintre ceea ce aștepți și realitate creează o problemă care trebuie rezolvată. În practică aceste două necunoscute niciodată nu se anulează.

După germanul Hannes Weisweiler (a antrenat F. C. Koln și Borusia Monchengladbach), criteriul de promovare a unui fotbalist talentat ar fi, rezumat pe scurt, următorul: un simț bun al mingii, capacitatea de apreciere a situației, înțelepciune în duel. Nu pot fi trecute cu vederea premizele fizice, unul din factorii importanți fiind rapiditatea. Aceasta deoarece ea avantajează enorm apărătorii și atacanții și deoarece nu se poate obține decât foarte greu cu antrenamentul, lucru realizabil în cazul forței și rezistenței. Foarte importante



Scanned with OKEN Scanner

în cazul tinerilor sunt însușirile intelectuale și morale: atitudine sănătoasă față de dorința de a avea succes, ambiția, perseverența la antrenament și un amor propriu neexagerat, dar totuși sănătos.

Important pentru includerea unui tânăr talentat în lotul primei echipe și pregătirea lui pentru promovare, este locul ocupat de echipa de seniori în campionat. Lupta împotriva evitării retrogradării nu creează o atmosferă bună pentru acesta, în schimb utilizarea lui în jocuri de campionat este favorabilă. De asemenea, postul joacă un rol foarte important: ori are ocazia de a juca pe un post pe care îl cunoaște din etapele parcurse la juniori sau tineret, ori trebuie găsit alt post în echipă deoarece pe acela se află un jucător de bază.

Din partea tânărului jucător, acesta trebuie să depășească o serie întreagă de probleme complexe și să facă față multor situații exigente. Antrenamentele anterioare cu colectivul îi dau posibilitatea să cunoască ambianța, deprinderile, exigențele, relațiile. Meciurile comune ale echipei de seniori cu cea de juniori ajută la egalizarea condițiilor existente din punct de vedere tactic și psihic; o pregătire cât mai conștientă și posibilitatea de a depăși problemele social-economice ale trecerii. Din partea tinerilor jucători este necesară o măsură optimă de adaptare care nu trebuie să se transforme în conformism. Pretențiile deosebite privind personalitatea jucătorului se mai nasc și din situația de adaptare a jucătorului (rezervă), fapt care este în strânsă legătură cu dorința de a-și îmbunătăți performanțele ca jucător. Fără un ajutor special din partea antrenorului, de obicei, tinerii jucători nu reușesc să se acomodeze cu primele succese și mai ales cu primele insuccese.

În acest sens, putem spune cu convingere că reînființarea campionatului de tineret este benefică pentru fotbaliștii tineri, mai ales pentru cei care au terminat junioratul. Aceasta deoarece pot juca într-un eșalon imediat superior, lângă jucători consacrați (seniori care "stau" pentru cumul de cartonașe galbene, care nu intră în primii "16" sau care revin după o accidentare, etc.). Se acoperă în acest fel, prin competiție națională, golul creat între 18-20 sau 21 de ani, când în general se afirmă cu certitudine tinerele talente.

Pentru antrenorii tinerilor jucători, evoluția acestora trebuie urmărită cu multă răbdare, perseverență și tact pedagogic. Între ceea ce este tânărul jucător și ceea ce își propune să ajungă, este o cale lungă, cu obiective clare. Colaborarea dintre antrenorul echipei de seniori și Centrul de Copii și Juniori este foarte importantă. Liniile directoare ale acestuia privind selecția și formarea anumitor jucători, pentru anumite posturi, cu anumite caracteristici (care pot fi fizice, tehnice, psihologice) este decisivă. Aceasta deoarece momentul promovării trebuie să-l găsească pe viitorul aspirant la un loc în echipa de seniori pregătit din toate punctele de vedere. Iar aici rolul cel mai important îl are, de-a lungul celor 8-10 ani de instruire, cel care muncește zi de zi cu tinerii fotbaliști pe care îi selecționează, îi încurajează, îi modelează și îi "predă" staff-ului tehnic al primei echipe în vederea promovării

Criteriile de promovare a tânărului jucător, formulate de Mircea Rădulescu și de germanul Hannes Weisweiler ca modele, pot sta din acest punct de vedere, la baza muncii de selecție, preformare și formare, a oricărui antrenor de copii și juniori.



Scanned with OKEN Scanner

# 13.3. MENTALITATEA DE INVINGATOR

Succesul, împlinirea, mulțumirea, victoria ! Pentru ele luptăm ! E ceea la ce aspirăm, e ceea ce obținem dacă susținem aspirația ! Conceptul de succes diferă de la om la om, de la societate la societate. Ba chiar în fiecare dintre noi se află diferite valori și interpretări ale succesului. În fapt succesul poate fi divizat în două grupe mari : succesul spiritual, sufletesc și succesul material. Cheia succesului, spun unii, este talentul. Alții spun că inteligența (sportivă și nu numai) este primordială. Fataliștii spun că norocul ocupă un prim plan evident (de câte ori nu spunem : "Ce noroc a avut portarul X când din 3-4 metri atacantul i-a trimis mingea puternic direct în brațe ?" sau : "Ce noroc are antrenorul Y, când toate atacurile adversarilor au fost ratate, inclusiv un penalti să spunem, iar echipa antrenată de el marchează un gol stupid la final de meci ?").

Pentru a fi învingător și a avea succes trebuie mai întâi să perseverezi. Perseverența presupune alegere, iar alegerea include riscul. Uneori ne legăm de o soluție pentru a rezolva o problemă și credem că trebuie să fie cea mai bună. Prin asta, de fapt, blocăm posibilitatea creării altor posibilități. De aceea, când ne confruntăm cu o problemă, când avem un joc important ( finala unei cupe, spre exemplu) trebuie să fim deschiși pentru diferite modalități sau variante prin care putem rezolva problema respectivă, sau pentru a contracara adversarul din acel joc atât de greu. Nu trebuie să insistăm doar asupra unei variante. Să fim creativi, cercetând posibilitățile tehnice, tactice, teoretice, etc. pentru a învinge.

Perspectiva înseamnă să privim lucrurile de departe. Uneori suntem atât de ocupați cu ceea ce se întâmplă în acel moment, încât restul devine întunecat și seamănă cu sfârșitul lumii. În acele momente trebuie să ne îndepărtăm de situație și s-o privim cum privește pictorul, din când în când, tabloul la care lucrează. Imaginați-vă deci un meci de fotbal și un jucător care aleargă prin teren și nu vede că mingea merge spre el. Ce se întâmplă în public ? Spectatorii plini de emoții urlă la jucător, dându-i sfaturi în ce parte să o ia, îl avertizează de unde vine mingea, îl sfătuiesc cui să paseze... Se pare că în acea clipă toți știu ce trebuie făcut, în afară de jucătorul din teren, astfel încât nu reușește să primească mingea, poate pentru că a fost prea aproape ca să o poată vedea. În viață nu trebuie să fim fanatici și să rămânem cu orice preț pe teren. Uneori trebuie să ieșim de pe teren ca să vedem de unde vine mingea și ca să știm ce trebuie făcut în acea situație.

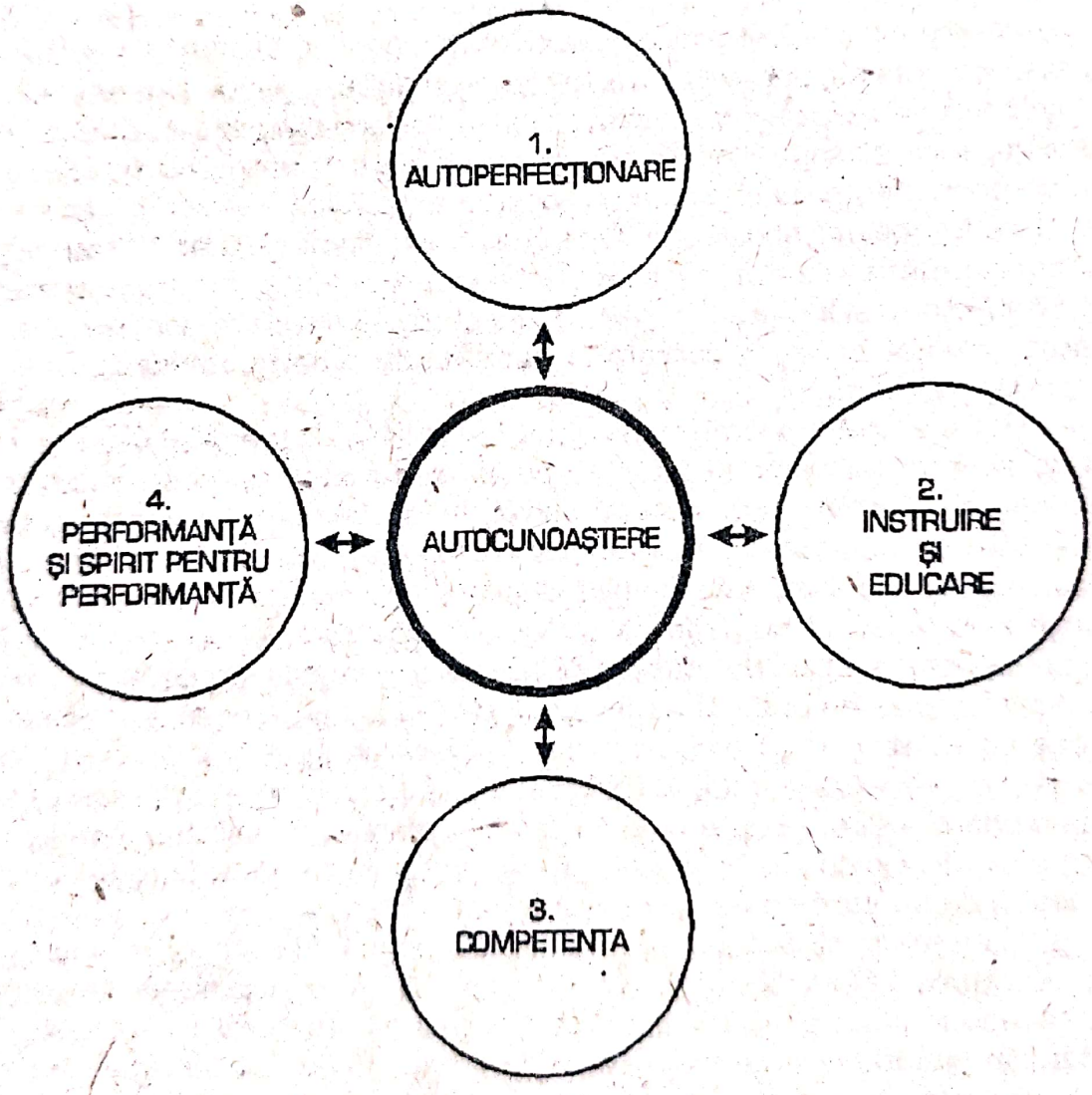
Oamenii sunt preocupați pentru a învinge ! Nu numai în sport, ci în orice domeniu ! De la învingătorul Jocurilor Olimpice organizate de atenieni, când acestuia i se punea o cunună de lauri pe frunte, până la învingătorul de astăzi ( în baschetul american, tenis de câmp, fotbal-soccer, golf, atletism, etc.) care primește un plic sau un cec consistent, este o cale extrem de lungă. Bătătorită și mai ales cercetată . De curând, o știință posibilă și-a făcut apariția: PERFORMANTICA.



Scanned with OKEN Scanner

Termenul "PERFORMANTICA" a fost folosit de către profesorul C. Cireașă la cel de-al IV-lea Simpozion Național de Inventică (Iași, octombrie 1990) pentru a defini o posibilă "praxiologie a performanței". Definită ca știința și arta performanței umane, performantica este știință în măsura în care procesul obținerii performanței este logizat și artă în măsura în care acesta este legat de abilități, de intuiție, de conlucrarea eficientă dintre conștient și preconștient, de folosirea eficientă a sistemului emoțional propriu.

Performantica este psiho-axio-praxiologia performanței umane, este știința definirii și cuantificării performanței și a optimizării psiho-logice a drumului către aceasta. Totodată, performantica este tehnologia generală a definirii, obținerii și valorificării performanței umane sau, folosind un termen consacrat în ultimii ani, este ingineria performanței. Aceasta presupune acțiunea concertată a viitorului performer și a școlii de fotbal după schema:




Schema



Scanned with OKEN Scanner

Performantica se interferează și se apropie de praxiologie și inventică (vezi tabelul de mai jos, după Dr. Aurora Perju-Liiceanu, Institul de Psihologie).

| PRAXIOLOGIE | INVENTICA | PERFORMANTICA |
|---|---|---|
| Știința eficientizării acțiunii umane | Știința și arta creației tehnice și a implementării rezultatelor acesteia | Știința și arta performanței umane și a valorificării acesteia |
| Logica acțiunii (Discursul practic) | Logica și psihologia creației tehnice | Logica și psihologia performanței umane |
| Optimizarea logică a acțiunii umane în funcție de scop | Optimizarea psiho-socială a acțiunii pentru obținerea performanței în creația tehnică | Optimizarea psiho-logică a acțiunii pentru obținerea performanței umane |
| Instruirea și educarea profesionistului | Instruirea și educarea inventatorului | Instruirea și educarea performerului |
| Ingineria "lucrului bine făcut" | Ingineria performanței creativ tehnice | Ingineria performanței umane |

Dr. Aurora Perju-Liiceanu precizează că: "Comparând performantica cu inventica,rezultă că prin cele cinci tipuri constituente-științifică,tehnică (inventică),literar-artistică,sportivă și interpretativ-creativă-performantica înglobează integral inventica,în calitate de performantică tehnică (vezi tabelul).

Interferând profund cu praxiologia, performantica este diferențiată de aceasta prin următoarele: spre deosebire de praxiologie, care reprezintă o știință a eficientizării acțiunii umane, bazată practic în exclusivitate pe logică - o inginerie a "lucrului bine făcut" - având drept scop pedagogic fundamental instruirea și educarea profesionistului, performantica este știința și arta performanței umane, bazată nu numai pe logică, dar și pe psihologie, al cărei scop intrinsec este performanța - o inginerie a performanței umane -, cu scop pedagogic fundamental: instruirea și educarea performerului."

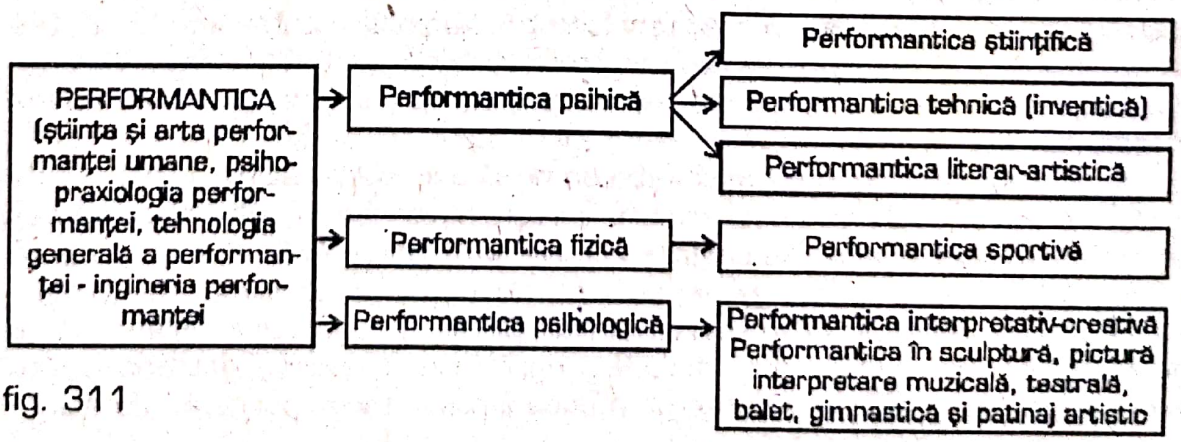



fig. 311



Scanned with OKEN Scanner

Pentru a fi învingător, pentru a avea o mentalitate care să ducă spre succes, sportivul trebuie să obțină performanța.

Performanța reprezintă ecuația dintre tema enunțată de antrenor și soluția dată sau obținută. "Performanța este raportul dintre parametrii reali obținuți ai acțiunii (jocului) și cei ideali - planificați." (prof. Vitalie Belous)

Putem distinge două atitudini diferite când oamenii abordează situațiile problematice, fie ele profesionale sau de altă natură: unii consideră că au reușit întotdeauna să rezolve problemele cu care s-au confruntat, că au repurtat succese personale în majoritatea circumstanțelor, situându-se deci și acum pe o poziție de învingători; alții, dimpotrivă, consideră că ghinionul i-a urmărit întotdeauna, ceea ce i-a făcut să renunțe, să cedeze, situându-se astfel de la bun început pe o poziție de învinși.

Cel cu atitudine de învingător nu dă înapoi niciodată din fața riscurilor, este sigur de sine, conștient de propria sa valoare și de capacitățile sale - pe care și le fructifică întotdeauna cât mai bine -, profund convins că este destinat să reușească. Nu este mereu posibil să obțină ceea ce dorește, dar insuccesul nu-l înspăimântă, din moment ce este în măsură să aprecieze consecințele acestei situații și să învețe din ele. Își asumă responsabilitatea propriilor acțiuni. Tenace, energic, dinamic și eficient, învingătorul vrea să-și atingă obiectivele cu orice preț; este dotat cu imaginație, ceea ce-i permite să găsească soluții la orice problemă. Colaborarea sa este foarte prețioasă, cu condiția ca individul în cauză să nu fie egoist, prea autoritar și doritor de putere.

La polul opus se situează cel cu tendințe de abandon, învinsul. Precizăm că nu trebuie date conotații peiorative acestui concept: un astfel de individ nu a avut numai insuccese în viață. În realitate, totul depinde de scopurile pe care și le propune fiecare: dacă pentru un învingător ceea ce contează este reușita, pentru cel cu tendințe spre abandon cel mai important lucru este să nu piardă. Acesta din urmă - lipsit de încredere în forțele proprii, de perseverență și inițiativă - este ezitant în tentativele sale, își propune să obțină foarte puțin, avansează cu pași mici. Nu acceptă lupta și competiția, fie că acestea nu-l interesează, fie că-l înspăimântă. Găsește satisfacții în lucruri simple și nesemnificative, nu-l deranjează monotonia vieții și activității sale.

Steaua ultimului deceniu, învingătoare a Cupei Campionilor Europeni - Sevilla 1986- și a Supercupei Europei în anul 1987, a dovedit o mentalitate specifică marilor echipe. Jocul ei s-a axat și se axează pe atac, jucătorii ei fiind selecționați în consecință: viteză, tehnicitate, imaginație, putere de luptă. S-a vorbit mult despre mentalitatea de învingători, atribuită jucătorilor echipei Steaua. Au fost jocuri decisive, când ei s-au autodepășit. Drumul spre victorie i-a împins mereu înainte!

În momentul în care intri în teren cu scopul declarat de a învinge, de partea ta există acel plus necesar care lipsește adversarului venit să se apere, să obțină un scor egal sau o posibilă victorie norocoasă. Asta nu înseamnă că echipa a învins sau va învinge permanent; strategia, condițiile jocului (ploaie, soare, teren denivelat, adversarul, arbitrajul, etc.) pot înclina balanța de o parte sau de alta. Încrederea în forțele proprii, în coechipieri și antrenori, este importantă căci voința și puterea de a duce lupta în teren pornește de aici.



Scanned with OKEN Scanner

Vorbind de copii și juniori, trebuie să le insuflăm de mici dorința de a învinge adversarul pe terenul de joc. Deși nu ar trebui să fie primordială obținerea victoriei (noi creștem jucători, în consecință trebuie să-i formăm fizic, tehnic, tactic, victoria rămânând pe ultimul plan, nu-i așa?) eu îmi mențin părerea că numai într-un cadru de performanță, specific marilor competiții și marilor succese, pot "crește" viitoarele talente. Un copil sau junior, care pierde meci de meci, câștigând foarte rar, se demobilizează. Își pierde încrederea în antrenor, inclusiv în coechipieri. Se va pregăti mai superficial căci competiția sau miza unui succes sunt departe de el. În acest mod, el nu va putea "urca". Sunt și excepții, nu le contest, dar dintr-o echipă slabă, fără obiective (instruire + performanță) nu pot răsări talente deosebite. Există antrenori care susțin că loturile lor sunt slabe, modeste, rezultatele fiind pe măsură.

Când un antrenor se plânge că nu are sportivi decât nedotați, se poate spune aproape cu certitudine că el însuși nu este la înălțimea misiunii sale profesionale și educative.

Este posibil ca un antrenor să nu fie dotat pentru o anumită categorie de vârstă (de exemplu juniori) și să-și găsească vocația la o altă categorie (de exemplu seniori) sau invers, după cum în pedagogie este bine cunoscut exemplul clasic al excelentului profesor universitar, incapabil să stăpânească vârstele mici, sau al excelentului învățător, incapabil să-i stăpânească pe cei maturi.

El trebuie însă să-și modeleze copii sau juniorii spre un singur scop: acela de a învinge! Numărul victoriilor este reprezentat de pietricelele care asfaltează drumul spre primul loc sau spre una din treptele podiumului! A avea o mentalitate de învingător înseamnă a lupta permanent, în cele mai grele situații de joc, uneori defavorabile pentru tine și echipa ta, atât în teren cât și pentru modificarea tabelei de marcaj, acolo unde scorul îți este defavorabil.

Maria șerban în cartea "Umbra Campionului", Editura Sport-Turism, București, 1982, sintetizează: "În această luptă, psihicul este cel care forțează biologicul să atingă noi culmi de progres. Iată și un ipotetic "dialog" între biologic și psihic, în momentele de mare confruntare dintre sportiv și propriile sale bariere ("dialog" resimțit de sportivul care dorește să se autodepășească). Când respirația este șuierătoare și parcă spune : "Nu mai pot! Destul!", psihicul trebuie să intervină : "Ba mai poți! Încearcă!" Când tâmplele zvâcnesc și inima se zbate : "Ajunge!",psihicul trebuie să răspundă : "Ba se mai poate! Încă puțin!". Când fiecare părticică a corpului este dureroasă și pe ochi se așează o pâclă purpurie tulbure, care parcă strigă : "Oprește !", psihicul să fie neînduplecat : " Ba nu! Mai luptă cu tine doar câteva secunde, pentru că poți!""

Deci pentru a fi învingător, trebuie să lupți permanent, nu numai cu tine însuți ci și cu adversarul. Luptând astfel la fiecare joc, săptămână de săptămână, lună de lună, an de an, se instaurează încet, dar sigur, ceea ce numim mentalitate de învingător.



Scanned with OKEN Scanner

Vă propun, în continuare, un test care vizează atitudinea față de performanță, mentalitatea de a aborda un joc, autotestarea punctându-se după anumite criterii pe care le voi enunța în continuare, cu specificația că antrenorul trebuie să tragă singur concluziile.

Precizăm că "parțial de acord" nu înseamnă simultan și "dezacord parțial": putem fi de acord parțial cu o afirmație în sensul că aceasta se verifică doar în anumite situații, despre celelalte neputând spune nimic. De asemenea, în cele 4 căsuțe, din care trebuie să alegem una ("dezacord total", "dezacord parțial", "parțial de acord", "total de acord"), facem un X sau punctăm clar.

Testul care are un număr de 30 de întrebări aparține unui psiho-sociolog american, fiind aplicat unor eșantioane sportive în genul baschetului și fotbalului din Statele Unite. Testul a fost aplicat și pe candidații la misiunile spațiale ale NASA. El evidențiază pozitiv, dar și negativ, psihologia învingătorului și a învinsului, în ipostaze diametral opuse.

Aplicând la copii, la juniori și seniori acest test, mizând pe sinceritatea celui care completează pătrățelele (sportivul, n. n.) vom obține date extrem de utile și importante pentru modul de abordare a unor viitoare jocuri.

Scanned with OKEN Scanner

## TEST:

| Nr. crt. | Afirmația | Dezacord total | Dezacord parțial | Parțial de acord | Total de acord |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Accept riscurile | | | | |
| 2 | Nu trebuie niciodată să forțăm lucrurile | | | | |
| 3 | Îmi place să iau inițiativă | | | | |
| 4 | Nu mă consider niciodată învins de dinainte | | | | |
| 5 | De felul meu sunt fatalist | | | | |
| 6 | Nu mă las niciodată cuprins de panică | | | | |
| 7 | Sunt o persoană care înfruntă problemele cu maximă decizie | | | | |
| 8 | Reflectez întotdeauna mult timp înainte de a mă angaja într-o acțiune | | | | |
| 9 | Tind să fiu defetist | | | | |
| 10 | Trebuie să lupți dacă dorești să reușești | | | | |
| 11 | Nu sunt unul din cei cărora le place să se impună | | | | |
| 12 | Fără efort nu se obține niciodată nimic | | | | |
| 13 | Sunt combativ | | | | |
| 14 | De obicei mă consider cel mai bun | | | | |
| 15 | Viața este o luptă continuă | | | | |
| 16 | Dacă nu riscăm nu obținem nimic | | | | |
| 17 | Nu sunt ceea ce se cheamă un luptător | | | | |
| 18 | Prefer siguranța, nu riscul | | | | |
| 19 | Mă implic mult în realizarea proiectelor mele | | | | |
| 20 | Nu-mi place competiția | | | | |
| 21 | Cine merge încet ajunge departe | | | | |
| 22 | Iau rapid o decizie | | | | |
| 23 | Numai cei mai puternici supraviețuiesc | | | | |
| 24 | Fiecare este responsabil pentru acțiunile sale | | | | |
| 25 | Nu renunț aproape niciodată pentru a obține ceva | | | | |
| 26 | Îmi place să joc mai mult pentru plăcerea jocului decât pentru a învinge | | | | |
| 27 | Am nevoie de încurajări pentru că abandonez cu ușurință | | | | |
| 28 | Mă descurajez cu ușurință în fața dificultăților | | | | |
| 29 | Trebuie încercat totul pentru a obține ceva | | | | |
| 30 | Nu trebuie niciodată să ne așteptăm la ajutorul altcuiva | | | | |



Scanned with OKEN Scanner

Cotarea pentru fiecare întrebare se va face conform tabelului de mai jos:

| Nr. crt. | Parțial de acord | Total de acord | Dezacord parțial | Dezacord total |
|---|---|---|---|---|
| 1 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 2 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 3 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 4 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 5 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 6 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 7 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 8 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 9 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 10 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 11 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 12 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 13 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 14 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 15 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 16 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 17 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 18 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 19 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 20 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 21 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 22 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 23 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 24 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 25 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 26 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 27 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 28 | - 1 | - 2 | +1 | +2 |
| 29 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |
| 30 | +1 | +2 | - 1 | - 2 |

**Interpretarea rezultatelor**

**Dacă ați obținut între -60 și -31 de puncte:** sunteți caracterizat de o tendință foarte puternică de abandon, de cedare în fața situațiilor problematice. Sunteți pesimist, defetist, nesigur, timorat, apatic, fatalist, depresiv.

Reflectați ceva mai mult la stilul dumneavoastră de viață; căutați să vă cunoașteți cât mai bine aptitudinile și identificați domeniile în care le puteți



Scanned with OKEN Scanner

valorifica. Nu cedați la prima dificultate: pentru început propuneți-vă să încercați cel puțin de două trei ori. Veți obține rezultate surprinzătoare pentru dumneavoastră înșivă.

**Între -30 și 0 puncte:** sunteți înclinat spre abandon; nu aveți încredere în forțele proprii, vă temeți de riscuri, refuzați să luați inițiative; sunteți conformist, vă lipsește energia, preferați stabilitatea cu orice preț. Aveți tendința de a vă subevalua, de unde și multe din caracteristicile enunțate.

Aveți mult mai multe posibilități decât credeți, propuneți-vă mai mult și veți reuși mai mult.

**Între +1 și +30 de puncte:** aveți o psihologie de învingător; sunteți entuziast, optimist, dinamic, conștient de propriile capacități, încrezător în forțele proprii, capabil de a vă asuma inițiative, dornic de victorii.

Bine orientat și autoorientat, sunteți destinat succesului. Aveți aptitudini de lider.

**Între +31 și +60 de puncte:** aveți o psihologie de învingător cu orice preț. Sunteți energic, curajos, decis, pasionat de risc, dar uneori arogant, sfidător, cu tendințe de supraevaluare. Tendința de a vă autodepăși vă face să apelați uneori la mijloace discutabile din punct de vedere moral (scopul scuză mijloacele, nu?).

Acceptați faptul că mai sunt și alți oameni valoroși în jurul dumneavoastră, fiți mai cooperant și căutați să vă cenzurați puțin tendințele de dominare; reușitele dumneavoastră vor fi astfel mai numeroase și mai bine apreciate.

În crearea mentalității de învingător, un rol important revine evident antrenorului, dar și psihologului sau medicului echipei.

Se recomandă munca psihologică cu tinerii jucători deoarece permite punerea în valoare a capacităților acestora și susținerea lor în ucenicia dificilă către marea performanță. Din acest punct de vedere, sugestia și autosugestia, reprezintă două mari repere pentru a educa și forma mentalitatea de învingător a viitorului performer.

Autosugestia este o forță fantastică a psihicului uman, capabilă de performanțe incredibile. În interiorul ființei umane există o "centrală" puternică, care eliberează cantități imense de energie psihică, utilizate pentru dinamizarea și potențarea voinței. În multe cazuri, evident și sportive, această "centrală" nu este utilizată la parametri maximali. Victor Pauchet, medic și psiholog, spunea că "dominarea inconștientului de către conștient, se învață ca o artă sau ca un sport, așa cum înveți desenul sau tenisul, de exemplu". Tot Pauchet spunea că fiecare individ primește două tipuri de educație: una făcută de altcineva, și o alta mult mai importantă, pe care și-o face el însuși. În viziunea lui Pauchet, exemplul profesorului universitar, care vrea să se vindece de timiditatea de a vorbi în public, este elocvent. Profesorul va redacta diverse formule , cum ar fi: "am încredere în mine", "vorbesc din zi în zi cu mai multă ușurință", "sunt stăpân pe cunoștințele mele profesionale", continuând dimineața și seara, într-un cadru izolat, liniștit (cameră), să repete cu voce puternică sau scăzută (cum dorește !) formulele sugerate. De zece ori, de douăzeci de ori, de sute



Scanned with OKEN Scanner

de ori. Chiar dacă nu crede în ceea ce face, ideea sugerată va pătrunde în subconștient. După un timp oarecare - o lună, două uneori - rezultatul va fi uimitor, încetul cu încetul câștigându-și încrederea în sine, progresul fiind evident.

Înainte de a da alte câteva exemple trebuie reținut că autosugestiile optimiste, pozitive, cum ar fi "mă simt excelent", "sunt foarte odihnit", etc, vor determina îndeplinirea mai bună a funcțiilor organismului.

Cunoscutul alpinist Terray Lionel spune: "Încetul cu încetul îmi făuream un fel de etică și de filozofie a alpinismului. Dar pentru a-ți risca viața și a te supune suferințelor, pentru a culege trandafirii ce înfloresc la granița cu imposibilul, trebuie să fii înzestrat cu forțe morale excepționale, ce decurg din permanenta bombardare a spiritului cu bombe constând din sugestii pozitive, aducătoare de încredere în forțele proprii și de speranță în victorie. Fără îndoială că mulți le poartă în ei permanent, dar pentru alții ele nu se cristalizează decât încetul cu încetul, cu prilejul evenimentelor extraordinare, uneori neașteptate, iar eu aparțineam acestora din urmă".

Celebrul explorator polar Fridtjof Nansen, care în incursiunile lui în pustiurile arctice și ale Groenlandei a avut luni de zile de susținut o luptă acerbă și mistuitoare cu frigul, cu întunericul și monotonia, obișnuia să repete mereu, de zeci și sute de ori, cu glas tare sau numai în gând : "Nu, n-am să mă dau bătut ! Am să învinq !". Iată cum relatează undeva, în jurnalul său, aspecte ale luptei sale cu frigul, pe care l-a îngenunchiat prin antrenarea psihicului în această luptă : "Ce zvonuri exagerate circulă despre frigul arctic ! În Groenlanda a fost frig și, e drept că nici aici nu e cald. Aici însă lupt împotriva frigului cu toate posibilitățile, inclusiv cu cele psihice. În Groenlanda nu știam să le folosesc pe acestea din urmă. (Precizăm faptul că în vederea antrenăriisale pentru incursiunea spre Polul Nord, Nansen a traversat Groenlanda pe schiuri - n.n.). Temperatura medie a zilei variază acum între minus patruzeci și minus patruzeci și două grade Celsius. Ieri m-am îmbrăcat cu ceea ce port de obicei : chiloți, pantaloni de sport. ciorapi, jambiere de piele, șosete de lână și ghete finlandeze. Partea de sus a corpului era acoperită cu o cămașă obișnuită, cu guler de blană de lup și o jachetă cu blană de focă. Drept să vă spun, pentru că știu acum să lupt împotriva frigului, asudam în ele ca un cal". Împotriva frigului se luptă deci nu numai cu veșmintele și cu antrenamentul, ci și cu autosugestia, respectiv cu forțele psihice.

Intrând în domeniul fotbalului, la Campionatul Mondial din Mexic 1970, în celebra semifinală Italia - Germania, scor 4 - 3, cunoscutul Frantz Beckenbauer s-a accidentat în minutul 65, fracturându-și clavicula. Brațul stâng i-a fost fixat într-o atelă și bandajat. Acest mare sportiv nu a acceptat să privească meciul de pe margine până la final pentru a fi dus apoi la spital. A intrat pe teren, în aplauzele unui stadion întreg, pentru a nu-și priva echipa de un om în minus (schimbările se epuizaseră ca număr). Chiar dacă echipa sa a pierdut jocul - de un dramatism rar întâlnit - rămâne gestul său de loialitate și spirit de sacrificiu. Sunt convins că în acele clipe petrecute pe margine (pentru a fi bandajat) în sinea lui, cu o voință de fier, Beckenbauer și-a spus : "Trebuie să continui, trebuie să-mi ajut colegii !", și a făcut-o, spre cinstea și onoarea lui. Sunt



Scanned with OKEN Scanner

numeroase astfel de exemple. Viața marilor personalități sportive nu este numai talent, ci și multă muncă, voință și inteligență, dorință de victorie. Prin acestea forțele autosugestive pun în mișcare întregul angrenaj psihic.

Sugestia reprezintă posibilitatea pe care un individ o are pentru a convinge o persoană (sau mai multe) impunând o idee sau o sarcină, urmărindu-se prin aceasta un anumit scop. Sugestia diferă de la individ la individ, unii sunt mai receptivi prin structura lor, alții nu. Cu alte cuvinte, sugestibilitatea nu reprezintă un fenomen unitar. Totuși, indivizii cu un coeficient scăzut de receptivitate pot deveni în cele din urmă mai receptivi dacă se insistă prin antrenamente adecvate și cu caracter progresiv, așa cum stau lucrurile în cazul relaxării în general și în cadrul relaxării autogene a lui Schultz în particular.

Nu trebuie apoi uitat faptul că gradul de receptivitate față de factorii sugestivi variază chiar în perimetrul aceluiași organism, al aceluiași individ deci. Aceasta pentru că starea de oboseală, de boală, de dezechilibru nervos ca și acțiunea diverselor medicamente o pot influența.

În fotbalul de performanță, acolo unde mentalitatea de învingător nu o posedă multe echipe și mulți jucători, rolul sugestiei devine și mai pregnant. Antrenorii au datoria să-și sugestioneze jucătorii că au valoare, că sunt puternici și că sunt mai buni decât adversarul direct. Să fie convinși că pot învinge atunci când intră pe gazon. Așa se va declanșa și se va porni "centrala internă umană" de care vorbeam anterior. Discuțiile individuale devin necesare și extrem de importante. Ele nu trebuie omise în nici un caz. Copiilor și juniorilor să li se insufle, încă de la primele lecții de fotbal, dorința de victorie, dorința de a-și depăși partenerul de joc prin inteligență și fair-play. Victoriile îi vor face mai puternici, mai încrezători în forțele lor. A avea o mentalitate de învingător înseamnă cu timpul să devii învingător. Înlocuiți semnul minus cu semnul plus, adică pe "NU POT" prin "POT". Întăriți-vă permanent jucătorii prin antrenarea psihologiei și mentalității de învingători. Mulțumirea fermă, stabilitatea emoțională, liniștea lăuntrică, stăruința, voința și hotărârea, obiectivele stabilite sunt imperative ale acesteia. Nu vă mâhniți și nu fiți supărați că puteți pierde bătaliile de etapă : cea finală contează! Un vechi aforism spune : "Reușita în viață este o părere. Dar o părere transformată în hotărâre. Căci orice câștig este un dar, orice pierdere este o restituire."

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 14

## STRESUL LA ANTRENORI ȘI JUCĂTORI. RELAXAREA ȘI STĂPÂNIREA STRESULUI. TEHNICI DE RELAXARE.

Este în afară de orice îndoială că în zilele noastre energia fizică, și mai ales energia psihică, de care dispunem, se epuizează incomparabil mai repede ca altădată. Este, de asemenea, în afară de orice îndoială că, tot în zilele noastre, disponibilitățile organismului uman pe linie de adaptare sunt solicitate la maximum.

Viața a devenit mai complexă și, în consecință, avem de-a face cu incomparabil mai mulți factori care acționează, fie benefic, fie negativ asupra noastră. Ritmul accelerat al existenței, pe de o parte, iar pe de alta, tirul excitațiilor senzoriale somatice (care țin de corp) și afective (care țin de sentimente), căruia îi suntem supuși, ne mențin într-o stare permanentă, mai mult sau mai puțin sesizabilă, de crispare, de încordare, care fie că se află la obârșia unei senzații supărătoare de disconfort somatic sau spiritual, fie că pregătește terenul pentru nenumărate boli. Care este ponderea pe care o ocupă în geneza acestui disconfort ambianța sonică crescută în care evoluăm, bombardamentul informațional la care ne supun mijloacele de comunicare sau consumul nervos pe care ni-l pretinde civilizația modernă este greu de spus, dar această pondere există. Important este să știm că orice stare tensională, orice efort mental se materializează pe planul sensibilității somatice, printr-o senzație de tensiune musculară, care, la rândul ei, va întreține tensiunea psihică inițială sau poate chiar va genera o nouă stare de crispare.

Presiunile la care sunt supuși la ora actuală atât antrenorii cât și jucătorii sunt imense. Toți trebuie să obțină performanțe: antrenorii să ocupe cu echipa un loc cât mai bun în clasament sau să o salveze de la retrogradare, jucătorii să câștige cât mai multe jocuri și să joace permanent la același nivel. Astăzi nimeni nu mai are răbdare: conducători, consilii de administrație, chiar spectatorii nu concep decât un singur lucru, acela ca echipa lor favorită să învingă. Aceasta deoarece fotbalul a devenit o adevărată industrie grea: produce bani dar și spectacol sportiv, nu întâmplător el este considerat sportul favorit al planetei la acest sfârșit de mileniu.

Termenul de stres, care vine din estrece în franceza veche - a strânge, a sugruma - este avut în vedere pentru prima oară în anii '30 de către Selye și denumește răspunsul nespecific al organismului la orice solicitare din partea mediului înconjurător. Acest răspuns care cere un anumit efort de adaptare din partea individului poate conduce la o fază de epuizare dacă schimbarea cerută îi depășește aptitudinile. În cursul vieții, niște evenimente nedorite și neașteptate pot fi cauza stresului și a oboselii. Dar ele pot fi de asemenea și



Scanned with OKEN Scanner

ocazia de a construi resurse pentru a face față, resurse pe care individul le va folosi în alte situații asemănătoare.

Asupra omului modern acționează, așadar, nu numai mediul ambiant natural, ci și un alt mediu, de data aceasta artificial, creat de el însuși spre a-și face viața mai plăcută și mai ușoară. Însă, pentru faptul că știința și tehnica au modificat atât de rapid aceste medii, mecanismele de adaptare ale ființei umane au fost solicitate la maximum. De aceea, în zilele noastre este normală înregistrarea anumitor dificultăți pe această linie, ca urmare a faptului că organismul, deși dispune practic de infinite disponibilități de adaptare, nu a avut încă posibilitatea de a le valorifica plenar din cauza ritmului prea alert de desfășurare.

Performanța sportivă, evenimentul sportiv, o finală, un Campionat European sau Mondial etc. pot fi surse de stres.

Relaxarea nu este necesară însă numai sportivilor. Experiența fiecăruia dintre noi ne-a demonstrat că o simplă ațipire de câteva minute în tren sau într-un fotoliu, efectuată însă în condiții de totală deconectare, poate echivala cu ore întregi de somn. Mintea ne este mai clară, trupul mai odihnit, ca și cum am fi după câteva zile de concediu bine folosit.

Existența cotidiană ne oferă nenumărate prilejuri de echilibristică emoțională, de contorsiuni violente, produse în lumea noastră interioară și generate de lucruri dintre cele mai mărunte. Destinului biologic individual îi sunt proprii, din nefericire, și aspecte negative legate de boală, nerealizare, frustrare, teamă etc. Suntem profund ancorați, și uneori fără să ne dăm pe deplin seama, într-o stare de permanentă tensiune și nervozitate, de excitație și de dispersie - stări care reflectă, de altfel, cum nu se poate mai fidel, decorul existențial în care evoluăm, ca parte organică a acestui secol alert și anxios. Suntem permanent supuși. fără să ne dăm întotdeauna seama, agresiunii continue a vieții citadine, în care suprasolicitarea intră ca o valență permanentă.

Față de omul obișnuit - așa cum am menționat anterior - sportivului și antrenorului li se cere mult mai mult: rezultate deosebite, obținute cât mai repede și cât mai des, petrecerea multor ore și zile în cantonamente, rezolvarea problemelor personale și ale familiei, etc.

În psihologie, conform abordării așa-zis cognitive, stresul se plasează la nivelul interacțiunii dintre persoană și mediu care se produce prin niște procese mijlocitoare de evaluare și de judecată. Există stres atunci când subiectul consideră că solicitarea îi depășește capacitățile de a o stăpâni.

Perceperea situației se plasează la nivelul a două procese interactive:

- appraisal (evaluare sau apreciere) - o primă evaluare în funcție de caracteristicile solicitării și de personalitatea individului (de afectivitatea sa, de toleranța la anxietate - frică);

- coping (capacitatea de a face față, de înfruntare) - o a doua evaluare care judecă resursele personale avute la dispoziție precum și opțiunile pentru a face față.

Mordillo, arată că frica și stresul sunt diferențiate după individ în cazul șutului la poartă. Acest fapt se leagă de semnificația personală pe care o dă fiecare individ în parte aceleiași situații. Spre exemplu, atacantul, scăpat spre



Scanned with OKEN Scanner

poartă singur, cu mingea la picior, îl vede pe apărătorul acesteia ca pe un colos care închide toate unghiurile posibile de acces spre gol (de aici și nenumărate ratări așa-zis incredibile, în jocuri cu sau fără miză, la doar 2-3 metri de poartă). Invers, portarul se imaginează mic în poartă, vizualizându-l uneori pe atacant cu mai multe mingi, marcându-i gol în oricare colț al porții. Cert este că, în situația respectivă de 1:1, atât atacantul cât și portarul, într-o fracțiune de secundă, iau decizii fundamentale care merg de la teamă până la curaj și "sânge rece" în execuție sau intervenție. Încă de acum 2000 de ani filozofii afirmau deja că : "Oamenii sunt tulburați nu de lucruri ci de viziunea pe care o au despre ele." sau "Nu moartea e teribilă ci frica de moarte."

Așadar, accentul cade pe modul în care cel care execută lovitura de pedeapsă (alt exemplu) și portarul percep aceeași situație. Felul în care atacantul sau apărătorul interpretează realitatea îi va permite acestuia să-i măsoare dificultățile: dacă el consideră, precum în exemplul lui Mordillo, că sarcina va fi foarte dificilă, stresul va fi cu atât mai mare. În același timp, se știe că , dacă va considera situația drept prea ușoară, atunci va avea tendința să-și piardă concentrarea în anumite momente ale jocului.

Modul în care organismul suportă și preia acțiunea stresului apare, conform schemei de mai jos, în 4 stadii (McGrath 1970):

| | |
|---|---|
| STADIUL 1 | SOLICITARE FIZICĂ ȘI PSIHICĂ |
| STADIUL 2 | PERCEPȚIA INDIVIDUALĂ A SOLICITĂRII ("AMENINȚAREA" PERCEPUTĂ FIZIC ȘI PSIHIC) |
| STADIUL 3 | RĂSPUNS FIZIC ȘI PSIHIC (ACTIVARE), STAREA DE TEAMĂ COGNITIVĂ ȘI SOMATICĂ, TENSIUNEA MUSCULARĂ, MODIFICĂRI ALE ATENȚIEI) |
| STADIUL 4 | COMPORTAMENT VIZÂND PERFORMANȚA (REZULTATUL) "POZITIVĂ" SAU "NEGATIVĂ" |

Stresul poate fi deci un dușman dacă așteptările sunt negative, dar poate fi și un aliat pentru că este indispensabil pentru a avea o concentrare optimă.

Numeroase cercetări arată că o frică prea mare poate provoca dificultăți de atenție, de concentrare, tulburări în coordonarea mișcărilor precum și o instabilitate a performanței. Dar și o activare prea redusă scade de asemenea nivelul performanței.

Prin stres desemnăm orice stare de tensiune creată, de agresiune provenind din mediul extern sau intern, față de care organismul se apără pe calea unor reacții de adaptare, solicitând în acest scop axul hipotalamo-hipofizo-suprarenalian. După cum indică numele însuși, acest ax este format din hipotalamus (formațiune anatomică, deosebit de importantă, situată în porțiunea



Scanned with OKEN Scanner

bazală a creierului) la care se adaugă, ca elemente componente tot atât de importante, glanda hipofiză şi glandele suprarenale.

Selye spunea că "nu ceea ce ţi se întâmplă este important, ci felul cum reacţionezi". Alţi doi cercetători americani, sociologul D. Mechanic şi psihologul T. Holme au alcătuit o scară cuprinzând intensitatea şocurilor care generează stresuri, maximul fiind indicele 100. Astfel:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | vacanţa de iarnă, vară | - 15 puncte |
| 2. | schimbarea obiceiurilor alimentare | - 15 puncte |
| 3. | schimbarea obiceiurilor legate de somn | - 16 puncte |
| 4. | schimbarea orarului de muncă | - 20 puncte |
| 5. | schimbarea felului de viaţă | - 26 puncte |
| 6. | schimbarea responsabilităţilor profesionale | - 29 puncte |
| 7. | neînţelegerile conjugale | - 35 puncte |
| 8. | schimbarea felului de muncă | - 36 puncte |
| 9. | moartea unei rude | - 42 puncte |
| 10. | pensionarea | - 43 puncte |
| 11. | accident sau boală | - 53 puncte |
| 12. | închisoarea sau detenţia de orice fel | - 63 puncte |
| 13. | divorţul | - 73 puncte |
| 14. | moartea unei persoane foarte apropiate (mamă, tată, copil, frate, soră etc.) | - 100 puncte |

Pe această scară nu am remarcat stresul la care sunt supuşi antrenorii şi jucătorii pentru a obţine victoria, gradul de dificultate, modul în care cei ce practică fotbalul se expun emoţiilor continue. (Să ne amintim cum, nu cu mulţi ani în urmă, celebrul antrenor scoţian Jock Stein a decedat pe banca tehnică la finalul unui joc inter-ţări, iar la noi în ţară Paul Popescu a avut aceeaşi soartă în timpul unui joc de divizia B.) Consider totuşi, menţionând a fi doar o părere personală, că indicele cuprinzând intensitatea jocurilor generatoare de stres la un antrenor de fotbal, depăşeşte cu mult cifra 50.

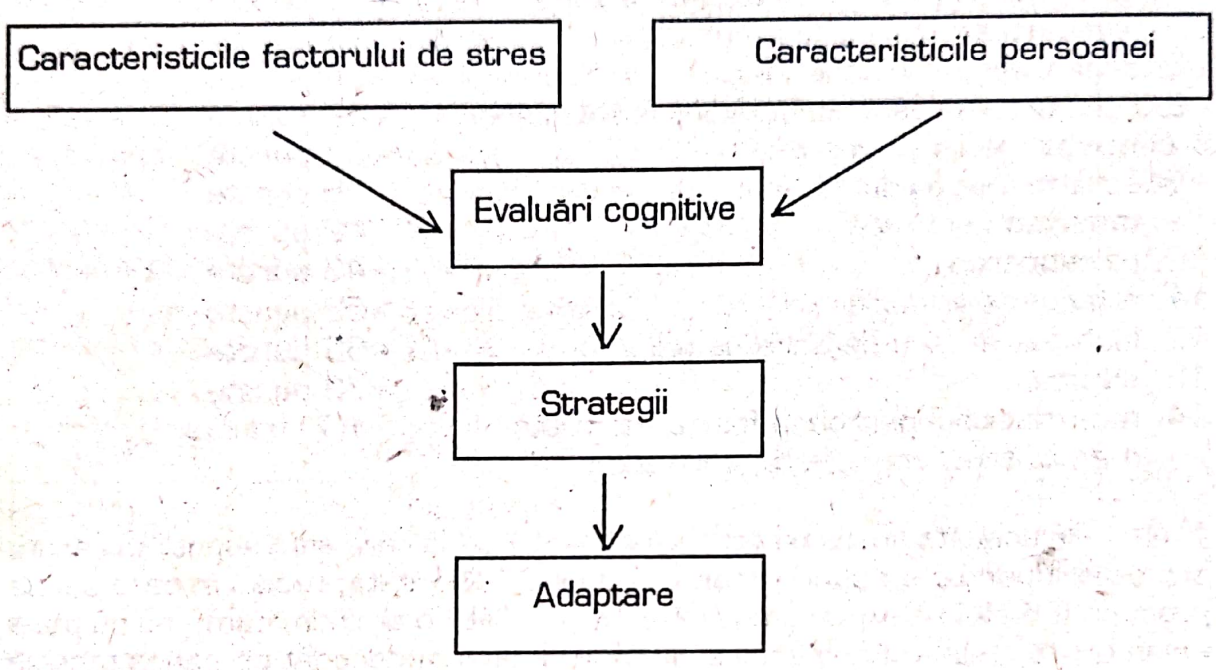
Referindu-ne la dinamismul şocant al vieţii actuale, putem vorbi de o diversitate de stresuri pornind cu cel demografic, al divorţului, imigraţiei şi singurătăţii, trecând prin stresul sonic şi al traficului rutier şi terminând cu stresul TV, al supărărilor continue şi al pensionării, menţionând evident doar câteva. Gama este uimitor de largă. Iar aici, fără rezerve, sunt cuprinşi atât jucătorii cât şi antrenorii de fotbal.

Revenind la cele 4 stadii ale tabelului lui Mc Grath, acesta este util fiindcă permite evidenţierea mecanismelor care favorizează apariţia stresului. Astfel un antrenor de echipă naţională poate să-şi pună problema, la nivelul stadiului 2 , a condiţiilor (meciuri, stagii, critici) în care se confruntă cu un stres foarte mare, sau analizând stadiul 3 devine şi mai conştient, în caz de stres, de anumite reacţii cognitive (gânduri negative, scăderea capacităţii de decizie), somatice (tensiune musculară) sau emoţionale (o teamă puternică). Înţelegerea ciclului stresului legat de o competiţie îi va permite să caute mijloacele de a-l valorifica cât mai bine.



Scanned with OKEN Scanner

Dr. Lucio Bizzini, citându-i pe Lazarus și pe Folkman, ne prezintă un model al stresului, ușor de înțeles și ușor de utilizat. Din acest model se vede foarte bine că un jucător în mod special sensibil la teamă (trait anxiety) care va avea tendința să perceapă sarcina drept foarte dificilă, iar pe sine însuși drept puțin capabil de a-i face față, va avea mari dificultăți de adaptare (vezi tabelul de mai jos):




Tot Lucio Bizzini spune că în momentul în care decizia Bosman a răsturnat cumva datele problemei și a lărgit considerabil posibilitățile de transfer, solicitările pentru performanțe au crescut și ele. Antrenorii și jucătorii știu că mizele sunt mai importante și că schimbările se pot face mai ușor. Contractele în vederea unei performanțe și pentru un angajament limitat la unul sau câteva meciuri sau chiar modificările permanente ale grupului de jucători sunt din ce în ce mai frecvente. Se poate spune că, în viitor, riscul de a vedea crescând stresul la fotbaliștii și antrenorii de nivel înalt este deja o realitate. Asta nu numai pentru că schimbările de jucători și antrenori sporesc ci și pentru că riscul de a pierde un meci din cauza unei accidentări este foarte mare. Este evident că noua situație a transferurilor este o situație stresantă. Asta atât la nivelul anxietății ca însușire (predispoziția la teamă) cât și, mai ales, la cel al anxietății ca stare care implică un arousal (activare) prea ridicat, prezența neliniștii și a gândurilor negative și a încordărilor musculare. Acest al doilea tip de anxietate este cel care solicită cel mai mare efort de adaptare.

Smith (1986) arată că între stres și scurt-circuit apar o multitudine de factori cu implicare directă: factori cognitivi, afectivi, impersonali etc. În psihologie numim scurt-circuitul "tournant" (ardere completă), acesta definindu-se ca un tip aparte de abandon în cazul unei activități altădată plăcute și



Scanned with OKEN Scanner

motivante, activitate ţinută "în priză" datorită unui stres cronic. Tratamentul stărilor de scurt-circuit comportă o intervenţie psihoterapeutică de cel puţin 6 luni. Pentru un sportiv profesionist acest timp este cu siguranţă prea lung. De aceea e bine să se acţioneze la nivelul unei strategii de prevenire. Adică să se înveţe cum să fie gestionat stresul pentru a se evita situaţiile de scurt-circuit.

Dacă în multe sporturi, mai ales individuale, recurgerea la metodele din psihologia sportului pentru gestionarea stresului s-a generalizat de acum, în fotbal asistăm încă la unele rezistenţe. Abordarea psihologică în fotbal, mai puţin convingătoare pentru antrenori, jucători, conducători, este totuşi o necesitate. Ce ar trebui să facă psihologul ? Acesta ar trebui să facă parte din stafful medico-sportiv stabilit la începutul sezonului şi nu să fie "un pompier chemat în caz de incendiu". El e chemat să intervină într-un grup interdisciplinar condus de antrenorul principal. El explică clar întregului staff tehnic, jucătorilor şi conducătorilor rolul său, obiectivele şi metodele sale. Prin urmare intervenţia sa se practică la nivel individual în principal. Rolul său este să-i ajute pe jucători şi pe antrenor să recunoască situaţiile stresante, el caută împreună cu ei semnificaţia personală a evenimentelor stresante, studiază strategiile de a le face faţă. Într-un spirit de colaborare, prin ghidarea spre descoperire, încurajând autonomia şi asumarea responsabilităţii, el organizează întrevederi individuale în care face fiecărui jucător un portret psihologic care să conţină punctele forte şi slăbiciunile în performanţa sportivă. El favorizează strategii ca cele de mai jos (după Lucio Bizzini):

a. acceptarea unor niveluri crescute de anxietate (provocarea, lupta pentru titlu, confruntarea directă);

b. deprinderea strategiilor psiho-regulatoare (relaxare, respiraţie);

c. munca asupra tehnicilor de cunoaştere despre explorarea limbajului interior, despre semnificaţia ce trebuie dată anxietăţii, despre teama de a comite greşeli etc.);

d. obiceiurile (automatismele) comportamentale care favorizează concentrarea;

e. prelucrarea condiţiilor de performanţă, a simulărilor unor situaţii ostile etc.;

f. îmbunătăţirea mersului echipei (lucrul cu antrenorul);

g. munca la nivelul staffului (împărţirea responsabilităţilor, unitatea de gândire).

Daniel Jeandupeux, prezent în ianuarie 1997 la Consfătuirea anuală a antrenorilor din România a prezentat staffurile tehnice ale unor echipe de renume din întreaga lume: Real Madrid, Borusia Dortmund, Veles Sarsfield (Argentina), Palmeiras (Brazilia), Ajax Amsterdam, Newcastle United, Juventus Torino, F.C. Porto, cu menţiunea că doar Palmeiras avea în rândurile ei pe antrenorul principal cu specializare şi pregătire în domeniul psihologiei. Situaţiile stresante care apar permanent vor generaliza în viitor prezenţa psihologului în stafful medico-sportiv ca pe o permanenţă. Acesta va trebui să rezolve problema "gestionării stresului", iar prezenţa lui va fi remarcată din ce în ce mai des pe marile stadioane. Ce putem face? Cum putem evita stresul? Sau cum putem să-l "gestionăm"?



Scanned with OKEN Scanner

Sportivul trebuie deci să învețe să accepte stresul, să-l pozitivizeze, să-l folosească cu bună știință, altfel spus să-i găsească acționarea potrivită pentru a-și duce la maxim performanța. În acest sens, el trebuie direcționat, sfătuit, ajutat.

Cercetătoarea engleză Mary Liewellyn-Edwards, specialistă în terapiile de combatere a stresului, spune că acesta poate activa o boală care în alte condiții ar rămâne latentă. În fotbal oboseala, supraîncordarea, supraantrenamentul, presiunea permanentă a rezultatului imediat - ca o sabie a lui Damocles - crează inevitabil stresul. Agenții stresanți există și fiecare dintre noi cunoaștem sau vom cunoaște în viață rigorile mai mult sau mai puțin semnificative ale unora dintre ei. Din capul locului însă subliniem că este bine de știut că stresul reprezintă o realitate omniprezentă, că el poate fi întâlnit chiar atunci cînd suntem perfect relaxați sau chiar atunci când dormim,. Numai moartea este totalmente lipsită de stres.

Nu întotdeauna stresul trebuie evitat, întrucât, în anumite condiții, el exercită efecte benefice asupra organismului, dominându-l și stimulându-l. Numai când acțiunea stresului este foarte intensă, și în special îndelungată, ea devine în mod automat nocivă; stresul se transformă, în această situație, în distres și împotriva acestuia trebuie luptat.

Mult timp medicina recomanda, ca unică modalitate de combatere a stresului, evitarea situațiilor critice, tensionale. Această modalitate îl plasa însă pe individ într-o postură de pasivitate. La ora actuală, medicina preconizează modalități active, pledând ca cel în cauză să-și organizeze metodic relațiile sale cu lumea înconjurătoare, pentru a se consuma cât mai puțin. În acest caz este vorba de o atitudine activă, profilactică, cunoscut fiind faptul că un gram de profilaxie echivalează cu tone de terapie. Iar dacă stările tensionale și conflictuale și-au făcut totuși apariția, aceeași medicină modernă preconizează analiza lucidă a cauzelor care le-au generat și remedierea situației prin combaterea lor. Odată identificată cauza stresului, trebuie trecut la acțiune, căutând să ieșim din situația critică. Își fac un foarte mare deserviciu aceia care luptă împotriva stresului în mod pasiv, "rumegând" gândurile negre și problemele care îi frământă.

Este demonstrat experimental că acela care reacționează în situații de stres prin furie, face un deserviciu propriului organism, care, în atare situații, secretă foarte multă adrenalină, ceea ce va influența negativ inima și arterele. Dar tot experimental este demonstrat că același deserviciu și-l face și acela care nu-și descarcă emoțiile, înăbușindu-le, situație cînd organismul secretă mai puțin cortizon decât în mod normal, ceea ce favorizează o scădere a apărării imunitare a organismului; de aici posibilitatea unor infecții microbiene sau a apariției altor boli.

Dr. A. Riant, medic francez care a trăit în secolul XIX spunea că "sănătatea nu e dreptul celui mai tare ci răsplata celui mai înțelept".

Revenind la stres, trebuie să știm că există corelații funcționale ale acestuia cu tonusul muscular. Cei aproximativ 400 de mușchi scheletici care alcătuiesc organismul uman împreună cu segmentele osoase scheletice pe care se inseră, dau împreună structurile mișcării și ale rezistenței. Tonusul



Scanned with OKEN Scanner

muscular reprezintă starea de ușoară tensiune, având caracter permanent, și în care se află practic orice mușchi din organism.

Această stare se menține prin intermediul unui mecanism neuroflex medular, declanșat și menținut de numeroasele filete nervoase, senzitive sau motorii, care se găsesc în mușchi. Mecanismul tonusului muscular ține de descărcările impulsurilor motorii cu frecvență redusă, care însă prezintă particularitatea de a apărea asincron și numai pe anumite unități motorii dispersate în mușchi - activitate suficientă totuși pentru a determina, a induce o ușoară tensiune continuă a întregului mușchi, concretizată în starea de tonus. Starea de tonus îmbracă aspecte variate, după cum este vorba despre o exagerare a ei cunoscută sub numele de hipertonie sau, dimpotrivă, de diminuarea cunoscută sub numele de hipotonie. O multitudine de situații intermediare se află între polii extremi ai tonusului.

Tonusul muscular este puternic influențat de starea funcțională a diverselor etaje nervoase superioare, scăzând în timpul somnului și al relaxării, intensificându-se, mai mult sau mai puțin consistent, în timpul unor solicitări puternice.

Se știe că relaxarea nu trebuie confundată cu decontractarea. Deoarece aceasta din urmă nu se referă decât la starea de hipotonie indusă mușchilor striați de către cortex, respectiv de către substanța cenușie a creierului, prin intermediul voinței unui singur mușchi sau a unui grup de mușchi, în vreme ce relaxarea privește ansamblul vieții noastre fiziologice, fie că este vorba despre compartimentul vieții vegetative, fie al aceleia de relație. Relaxarea este, așadar, o stare globală, care presupune nu numai intervenția creierului, ci și a centrilor de reglare subcorticali care scapă în mod normal controlului mental. Decontractarea poate fi considerată deci doar ca o etapă pregătitoare a relaxării, doar o manieră prin care putem, pe cale somatică, musculară, să influențăm stările psihice.

Există foarte multe metode de relaxare și evitare a stresului. În fotbal,în special la echipele de seniori, desobosirea organismului după un efort complex (joc cu miză, antrenament fizic etc.) se face prin masaj, bazin, saună, recuperare medicală în cazul unor accidente mai mult sau mai puțin importante (mergând de la o întindere până la fractură), odihnă individuală (sau colectivă în cadrul unor cantonamente sau semicantonamente) etc.

Voi menționa în continuare o serie de metode de relaxare și desobosire a organismului după un eform mare, metode care apar în alte discipline sportive, dar și în fotbal, cu specificarea că ele pot reprezenta - în funcție de antrenor, evident - o bună metodă de lucru nespecifică, dar importantă din punct de vedere al medicului sportiv.

Ce este însă relaxarea? După A. Percek aceasta reprezintă exercițiul prin intermediul căruia învățăm să ne destindem toți mușchii corpului - sau numai o parte din ei - cu scopul de a acționa în acest fel, favorabil, asupra tensiunii psihice. (Relaxare vine de la latinescul relaxatio = eliberare, destindere, ușurare).

După cum știm însă, omul dispune de relativ multe posibilități spre a-și induce în organism o stare de destindere, de ușurare și de liniștire, între



Scanned with OKEN Scanner

acestea ocupând un loc preponderent vizionarea de spectacole distractive, de întreceri sportive, petrecerea în mod plăcut a sfârșitului de săptămână și a vacanțelor, practicarea a tot felul de hobby-uri, lecturile atractive, mersul pe jos etc. Toate aceste metode, permițând "scoaterea din priză" a sistemului nervos, permit, implicit, deconectarea organismului. Relaxarea este în strânsă legătură cu respirația. Aceasta din urmă este reglată de scăderea presiunii de oxigen din sânge, de creșterea presiunii de bioxid de carbon ca și de activitatea musculară. Respirația este influențată de o serie de factori, determinanți fiind factorii emotivi.

Respirația este cunoscută din cele mai vechi timpuri ca acel fir roșu ce străbate toate procesele psihosomatice, influențându-le și fiind influențată de ele.

În fond, respirația reprezintă transcripția la nivel biologic și implicit psihic a legii ritmului universal. Alternanța inspir-expir reprezintă la scară umană alternanțe ample macrocosmice, ca ritmul zi-noapte, sau microscopice, ca procesele pulsatorii subatomice.

Respirația nu este alterată din vina ei, ci mărturisește la exterior gradul de dezorganizare, de aritmie și de stresare din mediul nostru psihic intern (mai corect psihofizic intern). Dar cum acest mediu este reciproc influențat de parametrii respirației, reiese că deficiențele acesteia se vor reîntoarce împotriva organismului (care, în fond, a dereglat-o). Și așa tot mai departe, mai grav, printr-un mecanism de feed-back bine pus la punct. Dar el poate fi inversat și în loc ca răul să cheme răul, corectarea să genereze ameliorarea dorită. Dar pentru aceasta este necesar să mergem din două direcții simultan: de dinafară - recorectând mecanica și reflexul respirator; și pe dinăuntru - acționând în vederea modificării atitudinii noastre față de viață, cele două direcții potențându-se reciproc. Astfel, exercițiile respiratorii se vor izbi de scoarța mușchilor tensionați de stresul intern; chiar dacă îl vor birui momentan, o oboseală (sau plictiseală - traducere subtilă a opoziției interioare) ne vor readuce la respirația minoră. Chiar trăgând aer mai mult nu vom avea eficiența scontată. Antrenamentele, exercițiile permanente de respirație și relaxare, vor aduce plusul și vigoarea necesară pe care o așteptăm să se manifeste în marile competiții.

Iată mai jos, prezentați grafic cei patru timpi ai respirației complete:

Respirația de tip abdominal

Respirația amplă de tip abdominal

Respirația de tip toracic

Repaus



Scanned with OKEN Scanner

După grupele musculare care sunt angrenate în actul respirator, respirația poate fi de tip abdominal sau inferior, când este deservită prioritar de mușchii abdomenului; de tip mijlociu, când avem o participare substanțială a mușchilor diafragmatici; de tip toracic sau superior, când sunt angrenați în actul respirator în special mușchii cutiei toracice. Aceste tipuri de respirație variază de la individ la individ, în funcție de conformația sa, ele integrându-se în cadrul normalului; aceste variații au în vedere predominanța respirației de tip toracic, de tip abdominal sau de tip mixt. Dar și la același individ, în cadrul unei respirații complete, predomină când respirația de tip toracic, când cea de tip abdominal, când cea de tip intermediar.

Metodele de relaxare ne ajută altfel decât somnul, fiindcă putem să beneficiem de un repaus mai eficace economisind energia nervoasă. Oboseala va fi mai redusă, dispoziția pentru muncă și antrenament mai mare, stările tensionale vor fi mult diluate iar stăpânirea de sine va fi mai evidentă. Relaxarea a intrat definitiv în metodologia de pregătire sportivă, mari campioni recunoscând efectele benefice ale acesteia. Astfel, schiorul francez Jean-Claude Killy declara că a realizat multe din performanțele sale datorită antrenamentelor permanente de autoreglare, în diverse forme. Bjorn Borg, celebrul tenisman suedez, campion indiscutabil al anilor '75-'80, se antrena special pentru concentrarea și stăpânirea de sine în momente dificile, utilizând profesioniști-guru yoghini.

G. Dobbelaere, împarte metodele de relaxare în 3 categorii, plecând de la criterii psihologice și fiziologice:

a. metode cu dominantă psihologică;
b. metode psiho-fiziologice;
c. metode cu dominantă fiziologică.

**Tehnica de relaxare progresivă a lui E. Jacobson**

Relaxarea, după Jacobson, constă în diverse exerciții care fac să se realizeze calmul în plan psihic prin obținerea prealabilă a calmului în plan somatic, corporal, pe calea decontracției musculare (contracția musculară este coștientizată, cu scopul de a se găsi, prin contrast, tonusul muscular). Tehnica de relaxare a lui Jacobson pleacă de la obiective și cercetări fiziologice reale. Acesta spune, concluzionând, că omul nu tresare involuntar decât în urma unei emoții mai mult sau mai puțin puternice și în perimetrul unui organism al cărui sistem muscular se află sub o tensiune oarecare. Jacobson a efectuat îndelungi studii electromiografice asupra unor loturi de subiecți (electromiografia înregistrează curentul electric pe care îl generează actul contracției musculare).

Partea practică a tehnicii de relaxare a lui Jacobson necesită trecerea unor etape:

1. Sportivul (sportivii) contractă energic brațul, abdomenul, coapsa sau alt segment neuromuscular, pentru perceperea contracției în plan fizic. Cel care conduce ședința de relaxare (doctorul, psihologul, antrenorul), cu voce liniștită, comandă: "flectează antebrațul pe braț" sau "încordează coapsa", urmând apoi acțiunea inversă "lasă brațul moale" sau "lasă coapsa moale" pentru a se percepe și senzația inversă a decontracției. Acțiunea începută cu



Scanned with OKEN Scanner

un grup restrâns de mușchi se extinde apoi la grupe mai mari, în așa fel încât prin exerciții progresive să reușim a percepe nu numai dispariția celor mai fine senzații de tensiune musculară, ci și să extindem această percepție la ansamblul organismului. Conform indicațiilor lui Jacobson, prin exerciții progresive vizând prima etapă a tehnicii sale de relaxare, ajungem să ne convingem că a te relaxa presupune a nu acționa (în sens somatic desigur), relaxarea într-o asemenea concepție neimplicând nici un efort.

2. Etapa a doua, numită relaxare diferențiată, constă în a controla anumite grupe musculare, în funcție de solicitările la care este supus sportivul în antrenamente și jocuri. Exemplu: fotbalistul se va axa pe contracția și decontracția grupelor musculare ale membrelor inferioare, pe când poloistul sau aruncătorul de ciocan va insista pe contracția și relaxarea brațelor, antebrațelor, umărului și gâtului, mult solicitate în aceste două discipline sportive (polo, atletism)

3. Etapa a treia se realizează după mai multe antrenamente ale primelor două etape, permițând eliminarea unor tensiuni musculare negative generate de trac, timiditate, frica de adversar, frica de a nu pierde jocul. (Aceste trăiri se manifestă mai ales în mușchii feței, ai pleoapelor, ai laringelui etc.) O bună antrenare a primelor două etape va permite o abordare mai sigură a jocului, cu un "calm" în spatele căruia se ascunde siguranța și o stare de start adecvată. Jucătorii vor fi mult mai liniștiți și mai stăpâni pe ei.

Tehnica de relaxare a lui Jacobson presupune antrenamente continue, de 1/2 de oră minimum (uneori mergând până la o oră), cu repetări de 2-3 ori săptămânal. Cel care conduce ședința de relaxare trebuie să cunoască bine miologia (știința care se ocupă cu studiul topografiei, morfologiei și a rolului funcțional al mușchilor în organism) și să dirijeze eforturile sportivilor.

**Tehnica de relaxare prin intermediul respirației.**

O etapă importantă a relaxării este respirația. Puteți folosi o tehnică simplă, respirând continuu și prelung și urmărindu-vă respirația. De asemenea puteți folosi o tehnică de respirație foarte puternică, cu reținerea momentană a respirației care are ca efect hiperventilația sau supraoxigenarea. Această tehnică permite coborârea barierelor mentalului, iar pe de altă parte e posibil ca și corpul să simtă diferite senzații de jenă ce exprimă amintiri până atunci zăvorâte. Căci corpul are propria memorie a evenimentelor trecute.

Să abordăm succint problema respirației și a destinderii, așa cum este explicată de Irina Ilddevici. Între respirație și relaxare este o strânsă legătură: în stările de destindere și relaxare musculară respirația devine tot mai lentă și mai profundă. Rărirea respirației contribuie la rândul ei la instalarea rapidă a relaxării.

Un ciclu respirator obișnuit cuprinde două faze importante - inspirația și expirația - între acestea pot fi și fazele de pauze respiratorii.

Faza de inspirație este o fază de activări, revigorare, de creștere a tensiunii psihice. Faza de expirație este o fază relaxantă în cadrul ciclului respirator. O expirație lentă și profundă ne e de folos în obținerea cu ușurință a senzației de destindere; liniștire generală a oprganismului, relaxare.



Scanned with OKEN Scanner

Curtis (1987) dă indicații metodice pentru a intra într-o stare de relaxare utilizând tehnica respiratorie:

a. Respirați normal. Observați ciclul respirator în mod pasiv. Cu alte cuvinte autoobservați-vă respirația.

b. Ignorați inspirația; nu vă gândiți deloc la ea; lăsați organismul să inspire de la sine, fără a conștientiza actul respirator.

c. Concentrați-vă atenția asupra expirației, gândiți-vă și vizualizați expirația.

d. Simțiți și trăiți senzațiile specifice expirației, de relaxare, de liniștire, de greutate; de a nu te lăsa dus, senzația de scufundare.

**Exerciții de relaxare cu expirație**

Luați o poziție comodă (culcat sau șezând cu capul pe brațele sprijinite). Mențineți o atenție pasivă în timpul exercițiului. Închideți ochii și timp de câteva cicluri respirați (2- până la 5), observați aerul care intră și apoi părăsește căile nazale.

Pentru alte câteva cicluri respiratorii concentrați atenția numai asupra fazei de expirație: relaxați întregul corp în timpul expirației.

În timpul expirației continuați să simțiți cum corpul se destinde, parcă se scufundă, parcă se contopește cu mediul înconjurător. Observați cum corpul se scufundă, se destinde, se relaxează cu fiecare expirație. Cu fiecare expirație simțiți cum organismul se liniștește, bătăile inimii se liniștesc: trăiți o senzație de liniște, de pace interioară.

Lăsați-vă purtat de senzațiile trăite, relaxați-vă tot mai mult; relaxați-vă. Rămâneți un timp în starea de relaxare. În această stare ritmul cardiac se modifică, creierul funcționează pe frecvența ALFA 10/14 Hz și se poate atinge un nivel superior de conștință. Este bine ca toate sugestiile și comenzile mentale să vi le faceți în această stare, deoarece pătrunderea lor în subconștient este mai sigură.

Atunci cînd doriți să ieșiți din starea de relaxare, inspirați adânc, faceți câteva mișcări de extensie și flexie a membrelor și deschideți ochii.

**Tehnica poziției culcat comod**

Alegeți cea mai comodă poziție culcat cu care sunteți obișnuiți și pe care v-o permite starea de sănătate. După ce ați găsit poziția cea mai comodă realizați o respirație calmă, liniștitoare (de tip respirație abdominală sau completă).

După câteva respirații efectuați o expirație, prelungită, imaginați-vă că aerul expirat parcă învăluie ca o spirală organismul de la picioare spre cap. Rămâneți cu ochii închiși și pronunțați în limbaj interior autocomanda: "Sunt odihnit și bine dispus."

**Tehnica încordării și relaxării musculare succesive**

Trecerea de regulă ritmică, de la relaxare musculară la încordări și invers, contribuie la însușirea mai rapidă a deprinderilor de destindere și la refacerea echilibrului energetic al organismului.



Scanned with OKEN Scanner

**Exercițiu: tragerea frânghiei.** Se execută în poziție stând cu picioarele ușor depărtate la nivelul umerilor. Imaginați-vă că deasupra capului dumneavoastră se află capătul unei frînghii pe care o puteți prinde dacă întindeți brațele în sus. Ridicați-vă pe vârfuri inspirând, iar în timpul expirației vă imaginați că apucați capătul frânghiei pe care o trageți cu forță, îndoind brațele și genunchii.

Repetați exercițiile de 2-3 ori, căutând să simțiți starea de încordare musculară. După a treia repetare, vă așezați în poziție ghemuit cu palmele pe podea, relaxând pe cât posibil toți mușchii corpului.

**Un alt exercițiu**, realizat cu sportivii în vestiar, așezați pe o banchetă sau un scaun, este cel menționat mai jos, respirația fiind preponderentă în realizarea relaxării.

Așezați-vă pe marginea unui scaun și încordați picioarele la nivelul genunchilor astfel încât să vă sprijiniți cu vârfurile degetelor de podea. Brațele sunt îndepărtate lateral, cu coatele îndoite, palmele în sus și degetele strânse în pumni. După o inspirație și o pauză de 2-3 secunde, încordați mușchii brațelor strângând pumnii și apăsați vârfurile degetelor de la picioare pe sol. În acest timp îndreptați coloana ținând capul drept; cu privirea îndreptată înainte. După executarea exercițiului, efectuați o relaxare musculară cu coloana flexată din talie și brațele în jos.

Destinderea mușchilor se poate obține și în poziția culcat pe spate pe o banchetă sau pe saltea.

Toate exercițiile respiratorii au o trăsătură comună: duc la suspendarea prelungită a suflului sau apnee. Or se știe că apneea are drept efect mărirea procentului de bioxid de carbon din sânge, iar a concentrației puternice de bioxid de calciu produce în creier și în minte fenomene de-a dreptul uluitoare.

**Tehnica de relaxare a lui M. JARREAU și R. KLOTZ** necesită aportul unui medic sau antrenor, efectuându-se progresiv, în două etape.

În prima etapă, sportivul (sportivii) va sta culcat pe spate (decubitus dorsal) sau în poziție șezând într-un scaun, căutând ca prin decontractare cu caracter progresiv să se ajungă la o stare de relaxare globală.

În etapa a doua, medicul va detecta zonele de tensiune musculară reziduală, semnalate de sportiv (acestea se manifestă prin disconfort local, senzații dureroase etc.) Jarreau și Klotz numesc aceste zone "paratonii cruciale", ele refăcându-se rapid dacă sunt depistate. De exemplu "paratoniile cruciale" ale umărului sau toracelui coincid cu durerile de cap, cu insomniile sau stările de angoasă, simptome care dispar odată cu dispariția zonelor de contractură musculară.

**Tehnica de relaxare a lui AIJINGER**

Relaxarea se realizează prin exercitarea unui control minuțios asupra respirației, care este conștientizată și trebuie să fie lentă și profundă. Prin respirație este indusă o acțiune sedativă, regularizantă și mai ales liniștitoare - sunt "vizați" centrii și nucleii subcorticali, responsabili de funcțiile respiratorii ale organismului - eforturile realizându-se în manieră yoga, care va fi încetinită



Scanned with OKEN Scanner

și cât mai profundă. Se va respira rar și profund. Se va număra în gând, marcându-se cifric inspirația și expirația. Se va încerca sesizarea alunecării coloanei de aer pe trahee și în bronhii, mergând spre pulmoni și apoi ieșind afară. În expirație profundă, prin autoconcentrare și printr-o decontracție a mușchilor cutiei toracice și ai umerilor, se va realiza poziția "vizitiu de birjă" (vezi desenul de mai jos).

În poziția "vizitiu de birjă" sportivul stă în picioare cu coloana încovoiată, capul aplecat înainte, cu brațele atârnând înainte pe lângă corp, majoritatea mușchilor brațelor, gâtului și ai toracelui fiind destinși.

Aijinger recomandă 1-2 ședințe pe zi (minimum una), una dintre acestea coincizând cu siesta, cu repausul de după masa de prânz (de obicei), când timp de 1/2 oră sportivul își va supraveghea respirația concentrându-se asupra ei. În felul acesta sportivul se va putea detașa de tot felul de idei fixe, obsesive, sustrăgându-se diverșilor agenți stresanți privind jocul, rezultatul, adversarul, publicul ostil etc.

**Exemplu al tehnicii Aijinger:**

Inspirați profund, ca pentru o respirație completă și rețineți respirația timp de 10-15 secunde. În timpul pauzei respiratorii (apneii) strângeți pumnii, încordați mușchii brațelor, spatelui, abdomenului, bazinului și picioarelor.

Expirați vioi și relaxați toți mușchii corpului. Faceți câteva mișcări de scuturare a brațelor ca și cum v-ați elibera de tot ce este rău în organism.

Repetați de câteva ori.

Vă retrageți într-un colț liniștit, într-un loc în care vă puteți întinde pe o canapea sau în pat, sau măcar să vă așezați comod. Respirați ritmic, numărând în gând, astfel: 4 secunde inspirație, 2 secunde apnee, 4 secunde expirație și 2 secunde apnee (schematic: 4-2-4-2). Măriți intervalele la 8-4-8-4, și



Scanned with OKEN Scanner

concentrați-vă atenția asupra plexului solar.

În momentul expirației vă imaginați că emoțiile negative părăsesc organismul o dată cu aerul obosit. Când inspirați, încercați să simțiți că acumulați energie benefică și aceasta vă va calma treptat. Controlul voluntar al emoțiilor negative, cum ar fi: iritarea, teama, furia și depresia, oboseala, stresul în general, vor dispărea treptat, în organism instaurându-se o stare de liniște interioară.

**Tehnica de relaxare autogenă a lui J. H. SCHULTZ** este foarte importantă, pentru că atunci când este practicată corect, perseverent, respectându-se normele tehnice, ea este eficientă, putând fi realizată cu sau fără antrenor. J.H. Schultz, medic generalist (născut în anul 1884), mai apoi specializat în psihiatrie, a devenit profesor universitar în neuropsihiatrie la Berlin. Metoda lui Schultz este o metodă de autodecontractare concentrativă: termenul, evident, sperie neinițiații, dar sportivul își poate crea prin concentrare o stare, parțial hipnoidă, prin care se va realiza decontractarea mușchilor. Două elemente sunt importante și anume: senzația de greutate și senzația de căldură. Îl citez pe Schultz: "Deconexiunea hipnotică concretizează trecerea de la starea de veghe la cea hipnotică - stare ce se caracterizează, printre altele, prin detașarea de ambianța înconjurătoare, prin detașarea de realitate. Senzația de greutate și de căldură, care trebuie să caracterizeze antrenamentul, nu reprezintă simple epifenomene (adică simple fenomene secundare a căror prezență sau lipsă nu alterează producerea fenomenului esențial) și nici simple coincidențe, ci autentice condiționări ale acestei metode. Deci această metodă se reduce la o autohipnoză provocată, asociată unei concentrări a conștienței; împreună vor duce în final la o deconexiune generală a organismului! Pentru a obține decontractarea mușchilor unui braț - care se manifestă printr-o senzație de greutate - ne concentrăm pe ideea: "brațul meu este greu". Rezultă o senzație subiectivă de greutate și o decontractare musculară care poate fi constatată. Decontractarea la un singur braț o generalizăm apoi la celălalt braț, la celelalte extremități iar în final la tot corpul. În continuare, utilizând aceleași mijloace, ajungem la senzația de căldură. Reprezentarea mentală se va referi la următorul exercițiu:

1. Sunt calm.
2. Brațele și picioarele îmi sunt grele.
3. Brațul meu drept (stâng) este cald.

Schultz propune șapte exerciții într-o anumită succesiune:

1. Inducerea calmului prin cuvinte spuse în gând: sunt calm, sunt liniștit, nimic nu mă tulbură, nimic nu mă sperie etc.

2. Obținerea senzației de greutate corporală, care începe de obicei cu brațul drept ("brațul meu drept este greu" sau "brațul meu drept este ca plumbul") trecându-se apoi la brațul stâng și apoi la extremitățile inferioare. Decontractarea va începe cu părțile cele mai îndepărtate ale organismului, spre exemplu degetele picioarelor.

3. Obținerea senzației de căldură presupune utilizarea unor formule verbale de genul "brațul meu drept se încălzește", "brațul meu drept este



Scanned with OKEN Scanner

foarte cald", simțind chiar cum o undă de căldură învăluie teritoriul respectiv, semn că stratul fin muscular din structura oricărui conduct vascular s-a decontractat și el, permițând, în consecință, un aflux sangvin crescut în teritoriul aferent acelui conduct și, implicit, permițând creșterea temperaturii locale. Prin aceleași exerciții progresive făcute zilnic, senzația de căldură inițială numai la brațul drept, de exemplu, poate fi extinsă și la celelalte extremități și chiar la întreg corpul.

**4.** Obținerea senzației de rărire a bătăilor inimii privește un alt gen de formule: "inima mea bate cât se poate de calm, liniștit", "pulsul meu este tot mai rar" etc.

**5.** Obținerea senzației de calm respirator succede autoordinului mental "eu respir calm", "eu respir liniștit", "eu respir foarte calm și liniștit". Prin regularizarea respirației, liniștea noastră interioară este și mai profundă.

**6.** Obținerea senzației de calm digestiv, senzație care succede de obicei senzațiilor anterioare și, în special aceleia legate de reglarea ritmului respirator, a celui cardiac și de obținere a senzației de căldură. Formula inductivă "Plexul meu solar este cald" sau "Plexul meu solar funcționează regulat, calm, liniștit", accentuează această senzație, știute fiind implicațiile acestui plex nervos central, situat în abdomen, imediat sub furca pieptului și profund, asupra tuturor viscerelor din cavitatea abdominală, spre care el trimite numeroase ramificații.

**7.** Obținerea senzației de frunte proaspătă, răcoroasă ("am fruntea răcoroasă", "fruntea mea este foarte proaspătă și relaxată") afectează conductele vasculare, respectiv arteridele din pielea frunții.

Este recomandat ca aceste șapte exerciții din tehnica lui Schultz să se execute după antrenamente grele, 10-15 minute, fie pe gazon, dacă starea acestuia permite, fie în vestiar pe un scaun sau în sală. Tehnica lui Schultz se caracterizează și prin faptul că este ușor de însușit și nu necesită repetări îndelungate. De asemenea, pot fi alese într-o zi 2-3 exerciții, în alta alte 2-3, în funcție de decizia antrenorului. Continuitatea acestui gen de antrenament de relaxare, făcut sistematic la sfârșit de antrenament, nu va întârzia să-și arate roadele.

Aceste șapte exerciții sunt, de fapt, "formule intenționale", iar transformarea lor în acțiune, concretizarea lor, se realizează pe calea vorbirii, când cel în cauză le convertește în imagini vizuale sau auditive, care vor induce în organism fenomene de dezinserție și detașare de stările de tensiune psihică sau de tot felul de probleme psihice acaparatoare și, pe de alta, fenomene de reducere a contractărilor musculare, de atenuare a tonusului muscular pe calea decontractării.

### Metoda de relaxare cu caracter ritmic GERDA ALEXANDER

Sportivul trebuie să facă eforturile necesare de descoperire a tensiunilor musculare inutile care pot exista în diverse mișcări sau atitudini de control (poziție de echilibru, poziție așezată, mers etc.). Într-o a doua etapă, subiectul va desfășura o autentică gimnastică a pasivității prin intermediul căreia va ajunge la o relaxare profundă.

Desenul de mai jos reprezintă poziția "culcat" pe o suprafață plană



Scanned with OKEN Scanner

(iarbă, parchetul sălii), picioarele fiind inerte, uşor desfăcute, braţele moi dispuse de-a lungul corpului, majoritatea muşchilor corpului fiind decontractaţi.

În acest mod sportivul se relaxează fizic şi mai ales mental.

**Concluzii privind tehnicile de relaxare:**

• Relaxarea fizică reprezintă pregătirea şi condiţia prealabilă relaxării mentale sau psihice;
• Relaxarea este cel mai bun mijloc de a lupta contra agresiunilor lumii exterioare - frigul, durerea, stresul, adversarul;
• Tensiunile fizice şi psihice constituie o scurgere de energie constantă şi importantă. Persoanele încordate nu au "rezerve". Relaxarea economiseşte şi înmagazinează energia, care rămâne disponibilă pentru nevoile viitoare.
• Relaxarea nu trebuie să se limiteze doar la exerciţii sistematice de deconectare, ea trebuie să se impregneze în întreaga noastră activitate. Atungi când un gest este executat perfect, el este executat cu relaxare. Şcolarul care învaţă să scrie, încleştează degetele pe creion şi scrie urât. Toţi cei care scriu foarte repede şi bine, scriu cu mâna relaxată. Începătorul care învaţă să conducă automobilul, se prinde de volan, ca de un colac de salvare. El este tensionat fizic şi psihic, şi face să scârţâie cutia de viteze. Şoferul experimentat conduce repede, cu precizie, şi manipulează pedalele şi volanul cu uşurinţă şi blândeţe. El nu oboseşte, se relaxează. Copilul care învaţă să conducă balonul printre jaloane, să-l lovească corect, este mai mult sau mai puţin crispat, în funcţie de calităţile tehnice cu care este înzestrat.
• A fi relaxat nu înseamnă a fi inactiv. Omul relaxat este eficient şi stăpân pe el, memoria lui furnizează repede şi bine toate informaţiile cerute, ideile ţâşnesc din belşug, este neobosit. Tensiunea blochează mecanismele psihice - studentul crispat care susţine un examen, nu reuşeşte să răspundă la întrebări foarte simple la care ar fi putut să răspundă în joacă, dacă ar fi fost mai relaxat.
• Persoanele încordate respiră superficial, din înaltul pieptului. Oamenii relaxaţi plasează centrul de greutate al actului respirator în abdomen. Respiraţia diafragmatică lentă este foarte relaxantă.



Scanned with OKEN Scanner

• Adoptarea unei poziții cât mai comode, relaxante: pe gazon, pe podea sau parchet, pe un scaun, cu spatele drept și mâinile adunate în poală, culcat pe spate cu mâinile întinse pe lângă corp.
• Trebuie ca întotdeauna, indiferent de situație sau de locul în care ne aflăm, să fim pregătiți să ne confruntăm cu stresul și să reușim să-l depășim. Mijlocul cel mai important prin care putem înlătura rapid stresul este relaxarea. Stresul este o reacție fiziologică a organismului, iar relaxarea împiedică acumularea lui. De aceea, nu trebuie uitat că prin relaxare avem o armă împotriva stresului.
• Fiecare sportiv are posibilitatea și poate avea accesul la propria inteligență și putere de relaxare.

Am ales o gamă largă de tehnici relaxatoare în ideea de a oferi antrenorilor posibilitatea de a alege. Unele sunt simple, ușor de realizat și aplicat, altele mai complexe. Uneori este necesară prezența medicului sportiv sau a unui psihoterapeut, alteori antrenorul poate rezolva singur metoda de relaxare aleasă. La ora actuală, foarte mulți sportivi (în special în sporturile individuale) uzitează de prezența unui psihoterapeut. Nu multe echipe au inclus în stafful tehnic un psiholog (mai puțin la noi, sau chiar deloc).

Încercați să finalizați unele antrenamente cu tehnici de relaxare, incluzând aici și juniorii mari, și veți vedea în curând ce rezultate veți obține. Cantonamentele cu întrega echipă, fie la munte, fie la mare, sunt ideale pentru aplicarea lor. Cu pricepere, tact și mai ales perseverență, tehnicile de relaxare pot deveni (chiar sunt!) parte componentă a "antrenamentului invizibil".

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 15

## COMPUTERUL ȘI FOTBALUL MILENIULUI URMĂTOR

Nici un alt sport de echipă nu are o putere de fascinație asupra copiilor așa cum o are fotbalul. Acestei capacități deosebite de a atrage către sine tineri fotbaliști foarte entuziaști, nu îi corespunde o capacitate științifică, modernă, sistematică, creatoare, care să "producă" pe bandă rulantă copii foarte abili tehnic dar și cu calități fizice atât de necesare fotbalului actual. Un pas înainte însă, a fost făcut cu puțini ani în urmă. Vrând-nevrând, necesitățile infernale ale ritmului zilnic, au împins computerul și în mijlocul sportului-rege, în primul rând pentru a facilita munca antrenorilor. Ideea acestui capitol mi-a fost sugerată de apariția unui articol dintr-un ziar de specialitate (SPORT XXI - mai 1997 - semnatar Daniel Scorpie) după finala Cupei Cupelor dintre Schalke 04 - Germania și Internazionale Milano - Italia, decisă la lovituri de departajare în favoarea primei echipe. Reproduc integral articolul cu titlul de rigoare:

**Cheia triumfului lui Schalke - studiul adversarului pe computer**

Triumful neașteptat al lui Schalke în fața superfavoritei hârtiei, Inter, și-a tras seva din strategia specială adoptată de jucătorii din Gelsenkirchen la loteria loviturilor de departajare. Conform declarațiilor făcute imediat după finalul dramaticului meci, Jens Lehmann a studiat în detaliu, pe baza analizei computerizate a datelor furnizate de antrenorul Huub Stevens, modul și direcția de lovire a balonului de către milanezi, în absolut toate situațiile de joc. Prețioasele informații i-au oferit portarului german cheia esențială a apărării penaltyului crucial executat de Zamorano: "Am observat că de fiecare dată când își ia un elan mai lung, atacantul chilian trage întotdeauna în stânga goal-keeper-ului". La rândul său, căpitanul Olaf Thon a precizat că "de mare folos a fost și faptul că Pagliuca și-a ales mereu un pic mai devreme colțul porții unde se va arunca".

Schalke a transformat cu sânge rece patru penaltyuri, în vreme ce Zamorano și Winter au ratat două dintre cele trei lovituri executate de milanezi, declanșând fiesta în orașul mineresc de 300.000 locuitori, în care una din trei familii trăiește doar din ajutorul de șomaj. Peste 60.000 de oameni au invadat în miez de noapte străzile din Gelsenkirchen, care în timpul meciului au fost mai pustii decât în timpul războiului. Aproape 30.000 de suporteri "alb-albaștri" au urmărit cu sufletul la gură deznodământul întâlnirii pe "Parkstadion", în fața unui ecran uriaș. "Vor curge râuri de șampanie în următoarele zile", spunea "Mad" Max. "Ne va trebui ceva timp pentru a realiza cu adevărat faptul că am



Scanned with OKEN Scanner

obținut cea mai mare performanță din istoria de 93 de ani a clubului", adăuga Thon. "Nici nu vă puteți imagina ce înseamnă acest succes pentru locuitorii acestei regiuni, pentru care fotbalul reprezintă o a doua religie. și chiar un mod de viață", concluziona entuziasmat un preot local.

Aproape nimeni din oraș n-a închis un ochi toată noaptea, din cauza miilor de claxoane asurzitoare ale mașinilor revărsate după finalul jocului, abia spre ora 5 potolindu-se întreg balamucul. Câteva mii de fani ai lui Schalke le-au rezervat o primire extraordinară eroilor de pe "San Siro", care au aterizat cu mari eforturi pe aeroport la 7 dimineața, după ce aeronava care-i transporta a fost silită să facă două looping-uri deasupra pistei înțesate de lume, în semn de victorie.

Un meci deosebit de important decis și cu ajutorul computerului! Incredibil unde a ajuns fotbalul la acest sfârșit de mileniu! Și cât de departe va mai merge, nu știm nici noi ... Informatica, utilizată în extrem de multe domenii de activitate, este știința viitorului, deși acesta (viitorul n.a.) există încă de pe acum! Informația este necesară și mai ales importantă. Cine are informația are controlul! În fotbal, până a ajunge la articolul reprodus anterior, a existat studiul adversarului sau ceea ce putem numi clasic "spionajul" adversarului. Informațiile "vizuale" luate de la adversar prin observare directă, la fața locului, transpuse într-un raport tehnic, au continuat cu observația video a jocului acestuia, cu posibilitatea multiplă a replay-ului înainte sau înapoi, cu scopul evident al disecării atacului sau apărării. Mai nou, aceste date, introduse în computer, duc la o analiză și mai aprofundată a jocului, oferindu-ne soluții legate de joc, de adversar, de starea timpului și a terenului, de public și arbitri. Totul în slujba fotbalului și a infernului imperial numit VICTORIE! Căci infernul - EȘECUL - poate deveni imperial când obținem VICTORIA pe terenul de joc.

Să revenim însă la computer. Orice istorie a memorării datelor ar trebui să înceapă cu crestăturile pe lemn (răbojul), metodă folosită din timpuri străvechi, iar istoria prelucrării datelor cu instrumente ar trebui să înceapă cu abacul, existent încă în Babilonul antic.

Prima mașină de adunat numere poate fi considerată cea creată în 1642 de către Blaise Pascal, îmbunătățită câteva decenii mai târziu de către Leibniz astfel încât să fie capabilă să efectueze toate cele patru operații aritmetice. Mecanismul ei, cu roți dințate, se păstrează și astăzi, în casele mecanice de marcaj și în vitezometrele automobilelor.

Ideea cartelelor perforate, folosite de către țesătorul Jacquard în 1804 la mașina de țesut, a fost preluată de statisticianul american Hollerith pentru a permite prelucrarea rapidă a rezultatelor recensământului (S.U.A.) din 1890. Se estimase că timpul necesar prelucrării rezultatelor ar fi de peste zece ani, pentru o populație estimată la circa 60 milioane de oameni. Însă, folosind cartele perforate și "mașini" adecvate de numărare a lor, Hollerith a obținut rezultatele finale în mai puțin de trei ani. Acest succes i-a permis să pună bazele unei mici întreprinderi de prelucrare a datelor statistice; care a fuzionat în timp cu altele iar astăzi se cheamă IBM. Însă multă vreme aceasta a creat doar aparatură mecanică și mașini de scris. (Trebuie să amintim aici că în aceeași perioadă au apărut și primele mașini de scris, apoi primele imprimante



Scanned with OKEN Scanner

mecanice.)

Istoria efectivă a calculatoarelor începe la mijlocul secolului trecut, când Charles Babbage a proiectat și a încercat în zadar să construiască o "mașină analitică", ce poate fi considerată prototipul calculatorului de astăzi. Ca ajutor o avea pe Ada-Augusta de Lovelace, născută Byron; aceasta a imaginat primele "programe". Însă Babbage a murit în 1871, iar planurile sale, considerate excentrice, au fost abandonate și uitate. În aceeași perioadă, matematicianul George Boole a avut alte idei excentrice: să facă adunări și înmulțiri cu propoziții, nu cu numere, și să facă o algebră a raționamentelor logice. Și aceste idei au fost premature.

Secolul nostru a început printr-o dezvoltare explozivă a tehnicii bazate pe fenomenele electromagnetice. Aceasta a permis reluarea ideii de a crea o mașină de calcul. Un prim proiect a fost început în anul 1937 de către Aiken, la universitatea Harvard, și s-a finalizat în 1944 prin realizarea mașinii Mark I, ce funcționa pe baza releelor electromagnetice.

Între timp s-a construit și prima mașină ce poate fi numită electronică, întrucât folosea tuburi electronice; ea era specializată pe rezolvări de ecuații. Creatorii au trecut apoi la construirea unei mașini generale, denumită ENIAC, și terminată în primii ani ai războiului, în secret. În aceeași perioadă, matematicianul John von Neumann a avut ideea de a introduce și programul de lucru, nu numai datele inițiale, în interiorul calculatorului, idee fundamentală pentru evoluția tuturor mașinilor de calcul ulterioare. În 1949 a fost creat astfel primul calculator ce putea fi "programat". O parte din echipa ce l-a creat s-a desprins și a început să construiască așa-numitul UNIVAC (UNIversal Automatic Computer). În anul 1951, când acesta a înlocuit aparatura lui Hollerith în prelucrările oficiale de date statistice americane, conducerea de atunci a firmei IBM s-a decis să intre rapid în competiția calculatoarelor electronice. Primul calculator al acestei firme a intrat în exploatare în anul 1954; fiind relativ ieftin comparativ cu celelalte, a fost adoptat pe scară largă și astfel în 1955 firma IBM a preluat conducerea în producția de calculatoare. În acești ani au început să fie folosite, pentru stocarea informației, benzile magnetice. Iar în 1959 au început să fie introduse în exploatare calculatoare din a doua generație; în acestea tuburile electronice, ce aveau o durată de funcționare destul de redusă, au fost înlocuite prin tranzistori. În plus, programele scrise în greoiul limbaj-mașină au fost înlocuite prin programe scrise în limbaje mai ușor de înțeles de către oameni. Apoi au ieșit pe piață primele discuri magnetice, acestea permițând, spre deosebire de benzi, accesul rapid și direct la orice înregistrare.

Istoria reține doar ce este "bun public"; de aceea, construcțiile analoage ale industriei sovietice, de regulă strict secrete, sunt neglijate. Ceea ce se mai poate spune aici este că prin acei ani existau și în România preocupări de construire de calculatoare; prin 1954 s-a reușit la Cluj construirea lui DACICC, calculator din prima generație.

Firma IBM a lansat începând cu anul 1964 calculatoare de generația a treia, în care memoriile aveau o capacitate mult mai mare decât înainte (dar care astăzi ne pare infimă), iar componenta de prelucrare era formată din



Scanned with OKEN Scanner

circuite integrate miniaturizate. După câțiva ani au fost aruncate pe piață calculatoare din seria 370 având în componență cipuri (chips) de siliciu superminiaturale (VSLI = Very Large Scale Integration). Despre acestea se afirmă că ar constitui a patra generație de calculatoare. Generația a cincea, specifică zilelor noastre, este dotată în plus cu circuite integrate tridimensionale, cu rețele neuronale și folosește alte tehnologii speciale, astfel că are posibilități de analiză și "gândire" ce se aseamănă cu acelea ale omului, atât în viteza de reacție, cât și în acuratețe (dintre acestea amintim recunoașterea de imagini și sunet, sinteza de sunet, crearea unor baze de cunoștințe și a unor sisteme expert evoluate).

Evident, suntem martorii unei explozii de diverse sisteme de calcul create de o puzderie de companii, mai mari sau mai mici, din diferite țări. Părerea inițială că aceste calculatoare sunt scumpe și pot fi folosite numai de către întreprinderi puternice a fost contrazisă după 1980, odată cu lansarea pe piață a primelor calculatoare "personale". Iar ideea, predominantă după cel de-al doilea război mondial, anume că necesitățile de calcul ale omenirii vor putea fi rezolvate cu doar câteva calculatoare mari, este clar incorectă. Calculatoarele tind astăzi să asiste omul în toate profesiunile sale.

Evoluția calității calculatoarelor este explozivă: reducerea dimensiunilor este spectaculoasă, de peste 1 milion de ori în ultimii 40 de ani; timpul de execuție al unei instrucțiuni a scăzut și el, în aceeași perioadă, de 1 milion de ori; capacitatea de memorare a crescut de 100000 de ori (și la orizont se profilează folosirea cristalelor, deci memorii optice), siguranța în funcționare a devenit aproape perfectă, iar programele au atins nivele de neimaginat acum 40 de ani. Putem spune că am intrat în epoca revoluției informatice.

Să încheiem cu câteva cuvinte asupra nivelului la care s-a ajuns astăzi. Accentul principal a fost pus pe precizarea a ceea ce înseamnă AI (Artificial Intelligence), cu scopul clar de a dota calculatoarele cu o "inteligență de tip uman", cu capacitatea de a raționa în situații noi, spre a găsi soluții unor probleme noi. Până acum eforturile au fost îndreptate spre copierea modului de gândire al "experților", printre altele și al medicilor; prin "sisteme expert", calculatoarele sunt programate să se comporte așa cum s-ar comporta un "specialist uman". Așadar, o primă sarcină în crearea AI a fost scrierea de programe care să mimeze modul în care gândesc unii oameni. Calculatoarele din generația a cincea au deci posibilitatea de a recunoaște rapid configurații întâlnite anterior și de a adopta direct soluțiile care s-au dovedit bune în acele situații; cu alte cuvinte, învață din propria lor experiență. Apoi, aceste calculatoare pot prelucra în paralel, în același timp, mai multe date; sunt capabile să răspundă vorbind și să primească comenzi orale sau în scris de mână; au posibilitatea de a recunoaște imagini plane și formele rezultate din acestea.

În cadrul AI, în ultimii ani a fost dezvoltată, în special în Japonia, robotica, având ca scop crearea de roboți, controlați de calculatoare, pentru munca în industrie.

În continuare prezentăm, pe scurt, clasificări ale calculatoarelor, din mai multe puncte de vedere.

O primă clasificare poate fi făcută în: calculatoare analogice și



Scanned with OKEN Scanner

calculatoare digitale. In primul tip, datele de intrare sunt introduse (ca numere reale) și eventual prelucrate așa cum rezultă ele din măsurători ale unei mărimi fizice (temperatura unui lichid, tensiunea unui curent electric etc.). În calculatoarele digitale datele de intrare sunt introduse ca simboluri, de exemplu numerele sunt introduse cifră cu cifră. Exemple de acest tip sunt calculatoarele de buzunar. Există și așa-numitele calculatoare hibride, folosite mai ales în industrie. Datele introduse analogic sunt, înainte de prelucrare, convertite în cifre.

O altă clasificare distinge între calculatoare de uz general și calculatoare specializate (cum sunt simulatoarele folosite pentru antrenamentul piloților de avioane).

Însă cea mai importantă clasificare este cea după "puterea de calcul". Aceasta este o noțiune ce implică luarea în considerare a mărimii unității centrale, a numărului de terminale, a capacității maxime de memorare etc.; însă progresul permanent al tehnologiei face ca ceea ce astăzi este "superputernic" mâine să devină "mediu".

Cele mai simplu echipate calculatoare sunt numite microcalculatoare, iar minicalculatoarele sunt calculatoarele de uz general, cu un singur procesor. Acum zece ani se considera că microcalculatoarele sunt cele dedicate rezolvării unei singure probleme, cum ar fi controlul aprinderii unui motor de automobil, iar minicalculatoarele sunt cele pentru folosire personală, individuală; astăzi acestea din urmă, printre care întâlnim actualele PC (Personal Computers) sunt trecute în categoria micro, iar în categoria mini sunt considerate toate sistemele fabricate în țară (cum ar fi Independent-100, CORAL-4001 etc.).

În ordine urmează calculatoarele mari (mainframes), de diverse tipuri și mărimi, având de regulă mai multe procesoare, dispozitive de citire a datelor și multă memorie internă. Ele permit și viteze mai mari de prelucrare a datelor, fiind cele mai utilizate la nivelul întreprinderilor mari.

În fine, supercalculatoarele sunt proiectate special pentru activități științifice foarte complexe; sunt cele mai mari, cele mai sofisticate și mai rapide, dar și cele mai rare și mai scumpe.

Dacă începem să analizăm modul în care raționează un jucător de șah, vom vedea că el examinează doar mișcări pe care experiența sa le-a apreciat ca având eficacitate; la fel, un doctor aflat în fața unui caz clinic nu va solicita toate testele de laborator, ci doar acele teste care i-ar completa părerea pe care i-au format-o simptomele vizibile ale bolii, părere formată iarăși prin experiență. Oamenii ce rezolvă probleme, în rezolvarea lor nu explorează, se pare, "exhaustiv" întreaga bază de fapte pe care o au la îndemână, ci se îndreaptă doar spre acele porțiuni care li se par mai "importante".

De asemenea, raționamentele făcute nu sunt pur logice, ci euristice, adică se bazează pe o alegere selectivă (bazată pe experiența concretă a celui ce raționează), și au un caracter "aproximativ". Dacă este întrebat un doctor asupra cauzei unor amețeli și dureri de stomac, va răspunde că "probabil este o intoxicație alimentară". Concluzia lui nu este rezultatul unui raționament logic pur, și este prezentată într-o formă vagă. De fapt doctorul nostru, bazându-se pe experiența sa, face o inferență, nu o deducție.



Scanned with OKEN Scanner

Evident, orice raționament euristic nu poate fi perfect (chiar și cel mai bun jucător de șah poate pierde partide!); însă raționamentele euristice ne conduc rapid, în cazul unor baze de date (cunoștințe și fapte) mari, "aproape" de soluție.

Inteligența artificială este un domeniu al informaticii; scopul său este preluarea de către calculatoare a rezolvării unor probleme pe care în prezent le pot rezolva doar oameni având aptitudini speciale, cunoștințe speciale, capacitate superioară de înțelegere și raționament. (Sunt probleme pentru care fie că nu se cunoaște vreo rezolvare "algoritmică", fie că soluția teoretică impune folosirea unor resurse uriașe, de memorie sau de timp.) Un scop secundar al inteligenței artificiale îl constituie înțelegerea a ceea ce este de fapt inteligența umană.

Programarea "clasică", bazată pe algoritmi determiniști, este departe de a putea fi clasificată drept "inteligentă". Un simplu exemplu ne poate convinge de aceasta. Problema tăierii complete a unei table de dimensiune 8x8, în dreptunghiuri de dimensiune 2x1 este ușor rezolvabilă printr-un algoritm de "croire optimă": obținem în total 32 de dreptunghiuri. Dacă însă tablei i se elimină inițial două colțuri opuse, atunci problema devine nerezolvabilă! Însă acest lucru nu poate fi stabilit prin acel algoritm, ci de către un jucător de șah care știe că pe tabla de șah (figura 312) alternează căsuțele albe cu căsuțele negre, iar un dreptunghi 2x1, din orice loc ar fi obținut, va ocupa o căsuță albă și una neagră.

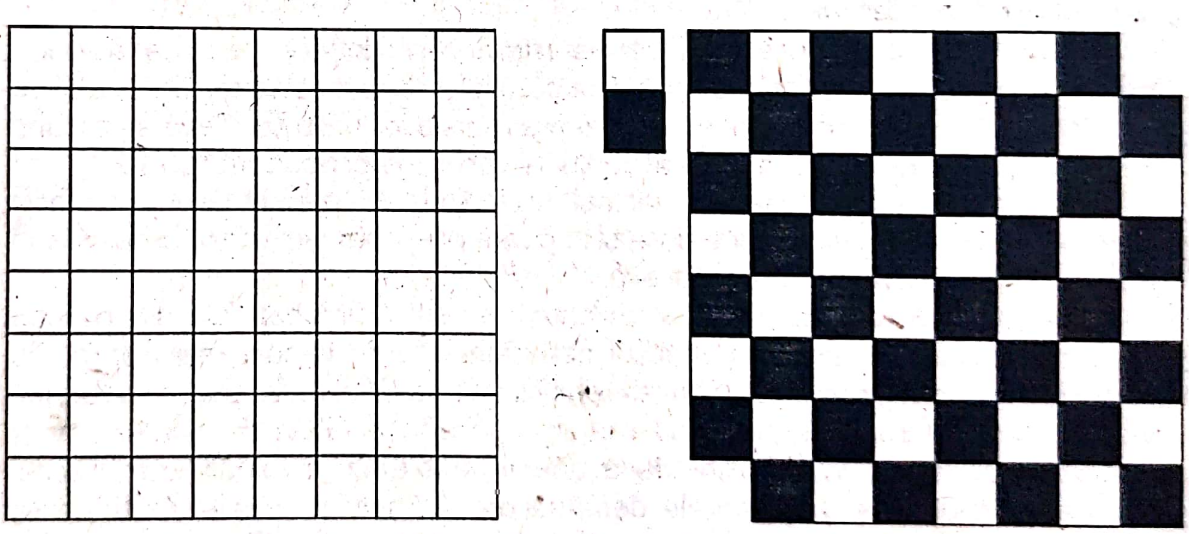


fig. 312

Să nu exagerăm însă calitățile inteligenței unui om! Căci la întrebarea "ce număr urmează după 1,2,3?" se răspunde de regulă instinctiv "4", de fapt fără nici o justificare!

Inteligența artificială își propune deci reproducerea de către mașini a



Scanned with OKEN Scanner

unor funcțiuni asigurate în prezent de oameni, fără a se ști întotdeauna exact în ce mod; așadar, se urmărește ca mașina să fie capabilă să dobândească cunoștințe, să diagnosticheze situații, să recunoască forme, să adopte linii de conduită adaptate mediului înconjurător, să traducă automat, să demonstreze automat, să înțeleagă limbaje naturale, să creeze chiar sisteme expert.

O primă ramură a inteligenței artificiale o constituie crearea unor sisteme expert. Un sistem expert este un program (sau un ansamblu de programe) de calculator care rezolvă probleme imitând modul în care aceste probleme sunt abordate și rezolvate de către experți umani, preluând astfel "cunoștințele"proprii ale unor specialiști (anume cele care îi deosebesc pe aceștia de nespecialiști).

Se pare că cel mai vechi "sistem expert", ce simula cunoștințele specifice unui domeniu de activitate umană, a fost DENDRAL, creat pentru a deduce structura moleculelor organice din formulele chimice și din spectrele lor.

Orice sistem expert (automat) trebuie să fie capabil să explice concluziile la care a ajuns, deci să prezinte secvența de raționamente (reguli) utilizată; de aceea, este normal să lucreze "conversațional" cu operatorul uman ce-l folosește (cu "utilizatorul"). Va dispune deci de o interfață om-mașină corespunzătoare, si de un așa-numit "modul explicativ".

Conform celor prezentate anterior, este clar că un sistem expert trebuie să se bazeze atât pe o "bază de cunoștințe" generale, cât și pe o "bază de fapte" specifice problemei studiate. Așadar, utilizatorul obișnuit trebuie să aibă acces total la baza de fapte, pentru a o putea modifica; iar utilizatorul mai evoluat trebuie să poată aduce completări (la nevoie corecturi) tuturor componentelor sistemului.

Am făcut o trecere prin istoria memorării datelor până la apariția computerelor actuale, sofisticate (în acest sens am consultat materiale specifice electronicii), considerând necesar a prezenta marea lor utilitate. Care a pătruns și în fotbalul actual, modern (vezi articolul anterior, reprodus integral).

Computerul constituie, în principal, un ajutor determinant pentru creierul uman: poate aduna foarte multe date și le poate prezenta simultan, amplificând foarte mult posibilitățile de memorare.

Să dăm un exemplu: dacă un antrenor este întrebat "Cît s-a muncit pentru dezvoltarea vitezei în decursul campionatului în raport, să zicem, cu munca desfășurată pentru dezvoltarea tehnicii de bază?" el nu va putea răspunde "cât ai clipi"; eventual va trebui să meargă să adune orele de antrenament scrise în agenda sa. În schimb, dacă același antrenor a folosit computerul pentru a controla antrenamentele desfășurate, în numai câteva secunde va putea răspunde la această întrebare cu precizie matematică. Sigur că folosirea computerului necesită folosirea anumitor criterii și, în orice caz, există totuși riscul de a executa operațiuni nu întru-totul dictate de realitate.

Putem să oferim un alt exemplu: dorim să știm câte antrenamente am efectuat într-un an competițional, chiar defalcate pe factorii antrenamentului și jocului, respectiv fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic. Computerul ne va răspunde în câteva minute, pe când dacă am efectua personal acest lucru, nici simplu și nici rapid, ne-ar trebui cel puțin o oră, dacă nu mai mult!

Computerul este în măsură să adune foarte multe date și, lucru funda-



Scanned with OKEN Scanner

mental pentru noi, este în măsură să le transforme în reprezentări grafice. Spunem mai precis că de la datele pe care noi le introducem în fiecare zi în computer, putem apoi obține însumarea produsului sau raportul dintre acestea, putem, deci, evidenția totul în manieră grafică: prin diagrame, histograme, combinații sau orice altceva este oportun scopului pe care ni-l propunem.

Acum, dificultățile legate de folosirea informaticii în fotbal sunt datorate în principal unor aspecte, cum ar fi:

1. criteriile cu care alegem datele din teren (și aceasta este o problemă care se pune oricărui antrenor care se ocupă de antrenamentul sportiv - indiferent că se folosește sau nu calculatorul);

2. modul în care sunt prelucrare datele (extrase din realitatea din teren) într-un limbaj care să poată fi folosit de instrumentul nostru informatic.

În practică, folosind computerul drept instrument de investigare sportivă, suntem nevoiți să transformăm fiecare din indicațiile noastre pe care le obținem "din teren", în numere și, dacă în unele cazuri ele pot fi bine folosite așa cum se găsesc, în alte cazuri trebuie să fie "manipulate" înainte ca ele să devină la rândul lor utilizabile de către computer.

Marea dificultate practică pe care o întâlnesc cei care aplică informatica în fotbal este dată de faptul că variabilele care trebuie analizate sunt multiple, mult mai multe decât simpli parametri care trebuie măsurați sau decât cei de natură fizică: forță, rezistență, viteză, elasticitate ... acestea fiind întotdeauna intercorelate, fapt ce face ca adunarea datelor să se complice. Dacă mai adăugăm apoi faptul că și componentele fizice sunt într-un raport interdisciplinar cu componentele tehnice și tactice, înțelegem care sunt dificultățile principale.

Datele introduse în computer se vor referi fie la evaluarea antrenamentului, fie la evaluarea partidei (ex.: date privind viteza, rezistența, tehnica sau jocurile cu temă), ele având valori calitative dar și valori cantitative (ex.: timpul de lucru). Datele introduse în computer ne servesc și ne ușurează munca noastră de a discerne, această muncă fiind de multe ori subiectivă. Antrenorii care folosesc informatica, trebuie să evite tendința de a căuta date standard care reprezintă concepte teoretice ideale.

Sunt de mare ajutor programele care, într-o ședință de antrenament, se limitează să răspundă la întrebarea "câte minute s-a lucrat la tehnică, câte minute s-a lucrat la rezistența aerobică, etc.". Important este a raționa asupra unor date privind evaluarea și calitatea lucrului realizat în antrenament. Analizarea partidei din punct de vedere cantitativ reprezintă un alt aspect. Spre exemplu, atacantul central al echipei pe care o urmărim în joc a efectuat 8 driblinguri - 6 reușite, 2 nereușite - și a dat un număr de 12 pase - 8 bune, 4 greșite. Aceste cifre s-ar putea să nu ne spună nimic, am putea spune că jucătorul a avut o prestație puțin peste medie. Dacă analizăm însă partida și vom constata că dintr-un dribling reușit a marcat un gol, iar din cele 8 pase bune a dat una de gol, evident că datele problemei se schimbă. Jucătorul va primi o notă mai bună, judecata finală fiind foarte diferită față de ceea de exprimă numerele. Important este să reușim să evaluăm gradul de importanță al acțiunilor, fie că sunt de atac, fie că sunt de apărare.

Profesorul Mazzali propune un program care servește la evaluarea



Scanned with OKEN Scanner

antrenamentului (AE 2000). Acest program se adresează nu doar acelora care sunt deja utilizatori de computer, ci și acelora care nu au cunoștințe de informatică și care intenționează să apeleze pentru prima dată la un computer. Prin folosirea manualului special oricine va putea fi îndrumat în folosirea programului ca și cum ar fi dus de mână. AE 2000 oferă fiecărui antrenor cele mai bune condiții pentru a obține parametrii cei mai semnificativi din propria muncă, existând o interpretare personală.

Programul AE 2000 se compune în principal din:

1. Jurnalul antrenamentului;
2. Obiectivele și conținutul antrenamentului.

**1. Jurnalul antrenamentului** se referă la date generale: ora, ziua, locul antrenamentului, condițiile atmosferice, lista celor prezenți, aspecte medicale și personale.

Conținutul antrenamentului este dat ca exemplu de profesorul Mazzali:

- încălzire - alergare ușoară - 15'
- stretching - 10'
- serii de alergări aerobice pe 800 metri - 28'
- tehnică pe perechi: lovituri din prima cu șiretul și din semivoleu - 20'
- exerciții de tonificare a abdomenului, a mușchilor dorsali și ai spatelui - 20'
- joc 3:3 pentru posesia mingii, cu 2 atingeri - 24'
- ridicări de greutăți la 80% din maxim - 4 repetări în 6 serii (în sinteză 4x6)

După ce se redactează antrenamentul în jurnalul descriptiv al computerului, se intră în partea activă a programului, adică la obiectivele antrenamentului.

**2. Obiective:**

| | A | | B | |
|---|---|---|---|---|
| | min. | % | min. | % |
| Situația joc defensiv | | | | |
| Situația joc în atac | | | | |
| Mingi inactive | | | | |
| Forța specifică | | | | |
| Forța generală | | | | |
| Pliometrie | | | | |
| Rapiditate | | | | |
| Rezistența alactacidă | | | | |
| Rezistența lactacidă | | | | |
| Rezistența aerobică | | | | |
| Mobilitate | | | | |
| Exerciții | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Scanned with OKEN Scanner

In acest tabel se observă că fiecare obiectiv are câte două rubrici:
- min (care înseamnă minute de lucru) și
- % (care înseamnă procentul calculat în raport cu potențialul maxim individual).

În fiecare pereche de coloane se vor examina una câte una rubricile referitoare la elementele constitutive ale antrenamentului, pe care le-am prezentat mai înainte: se va descompune fiecare element în obiectivele care considerăm că au o semnificație demnă de notat.

Caracteristica particulară a programului expus aici este dată de faptul că, din fiecare obiectiv, vom măsura minutele de lucru (cantitatea) și intensitatea (calitatea) față de potențialul maxim.

Este clar că pentru acest scop potențialul maxim sau procentajul față de maxim nu e întotdeauna ușor determinabil: obiectivele de natură fizică (forță, rezistență, etc.) sunt mai ușor măsurabile decât situațiile de joc sau elementele tehnice. În orice caz și pentru rubricile care conțin conceptele tehnico-tactice, se poate măsura timpul, iar în privința calității lor (pe care o exprimăm tot în procente) vom da o estimare făcută de antrenor. Aceasta va fi efectuată tot cu criteriul procentualizării, deci din 100% în cazul efortului fizic maxim sau al solicitării maxime, până la 20-30% în cazurile în care se va reda o situație de joc sau de antrenament caracterizată prin apatie sau oboseală.

Trebuie subliniat că este totuși mai bine să se dea o estimare subiectivă care se efectuează luând în considerare minut cu minut munca desfășurată, decât să se lase ca antrenorul să aibă în cursul campionatului o "VAGĂ SENZAȚIE" asupra activității desfășurate la capitolul exerciții tehnice.

Este evident că datele privind estimările (referirile privesc rubrica "activitatea în situație de joc") sunt de uz personal, din moment ce acest program este în esență o agendă făcută pentru a putea vizualiza rapid și cu suport grafic munca antrenorilor, încercând să dea o semnificație și CALITĂȚII acesteia.

Nu voi face referiri la întreg programul AE 2000 (MAZZALI), ci voi prelua anumite aspecte din conținutul antrenamentului. Spre exemplu 3 contra 3 (vezi conținutul antrenamentului) cu posesia mingii, cu acordarea unuui punct pentru 5 pase consecutive, timpul 24'. Este un exercițiu în situație de joc și el stimulează diverse obiective. Exercițiile în situație de joc sunt cele mai complex de interpretat; dar este foarte important ca acest lucru să fie făcut, dat fiind că ele constituie între 60% și 75% din elementele ce compun un antrenament!

Atunci când o echipă este în posesia mingii ea atacă, iar când o pierde se apără: motiv pentru care evaluăm fiecare joc cu temă (sau situație de joc) în care se înfruntă două echipe, jumătate ca efort de atac și jumătate ca efort de apărare. Vom avea situația de joc defensivă 12' și cea ofensivă 12', rezultată din împărțirea timpului de joc de 24' la 2. Mazzali sugerează să se ia în considerare următorii factori, pentru a se putea evalua munca în situație de joc de 3:3.

1. starea de prospețime mentală și fizică cu care este efectuat exercițiul (dacă este la începutul sau la sfârșitul antrenamentului; dacă este la începutul sau la sfârșitul ciclului săptămânal),

2. gradul de variație și noutate în care este introdus exercițiul,



Scanned with OKEN Scanner

3. entuziasmul manifestat de jucători în timpul jocului,
4. condițiile de mediu (temperatura, starea terenului de antrenament).

Întorcându-ne la obiectivul situații de joc defensive, scriem semnificația 90%, înțelegând prin asta că implicarea și efortul au fost foarte ridicate din partea jucătorilor și că starea de prospețime fizică a fost ideală.

Referitor la situațiile de joc în atac, scriem 12 în căsuța minutelor. În schimb în căsuța % punem o valoare cu o mică semnificație, din moment ce, dacă efortul în faza defensivă era stimulat la maxim, în faza de construcție/ atac jucătorii nu reușeau să se concentreze în mod adecvat și deci antrenorul a considerat-o nesolicitantă. Notăm deci 60% în căsuța cu %.

Tehnică. Rămânând tot la același element, 3 contra 3, recunoaștem că el are totuși semnificație pentru antrenamentul de tehnică fotbalistică. Tehnica executată în situație de joc este tot o muncă de mare calitate, însă de o scăzută cantitate. Pentru a-i calcula minutele, trebuie să scădem timpii de "mingi moarte" (să zicem 6') din timpul total, deci 24'-6'=18'. Apoi să împărțim minutele rămase la numărul total de jucători (18':6 = 3 min.). În exemplul dat scriem 3 în căsuța minutelor și 90 în căsuța intensității %.

Vorbind tot despre exercițiul 3 contra 3, în discuție, nu considerăm semnificative următoarele obiective (rapiditate - pliometrie - tonificare generală - mobilitate - exerciții proprioceptive), motiv pentru care nu vom introduce în rubricile respective nici o dată. Acestea sunt, însă, doar deducții subiective, pe care programul de față permite să le acceptăm, modificăm sau chiar să le înlocuim complet, în funcție de propriile convingeri. Programul a fost studiat ca mijloc de analiză și s-a căutat pe cât posibil să nu se cadă în greșeala de a crea un "înmagazinator de concepte"; de aceea se cere antrenorilor un continuu efort de evaluare creativă. Folosirea computerului nu este o invitație la pasivitate, ci un instrument de analiză sofisticat care ne ajută în calitate de preparatori/ antrenori/medici sportivi să efectuăm evaluări mai precise, dar prin aceasta, evident, nu se poate substitui propriului discernământ. Spre exemplu exercițiile specifice care se evidențiază prin repetări, cum sunt squat-urile, alergările în pantă, alergările cu "remorcă", săriturile și altele, trebuie să fie adunate! Nu ar avea o semnificație prea mare în practică să se spună că s-a făcut un efort de 5 min. de ridicări (squat)! Așadar această informație trebuie să fie ulterior evidențiată în partea privind exercițiile măsurabile în repetări.

Datorită programului AE 2000 obținem în mod automat vizualizarea grafică, care este constituită din histograme (minute de lucru) și din linii (% în funcție de maxim) care acoperă obiectivul în cauză.

După introducerea antrenamentelor în programul AE 2000, este posibilă reconstruirea obiectivelor muncii desfășurate în fiecare antrenament și evidențierea lor grafică reprezentând fiecare lună de antrenament. Fiecare obiectiv va fi evidențiat separat: va apărea reprezentarea grafică a muncii privind forța specifică, tehnica, rezistența aerobică, efortul depus în situația de apărare, de atac și orice altă rubrică conținută în obiectivele stabilite.

Rezumând, prin redactarea zilmică a programului AE 2000, sau prin transcrierea antrenamentului în agenda electronică, se vor obține următoarele informații și reprezentări grafice:



Scanned with OKEN Scanner

1. redactarea jurnalului de antrenament (sportivi prezenți, timpul, teren de antrenament, elementele componente ale antrenamentului);

2. descompunerea antrenamentului în obiective;

3. reprezentarea grafică a muncii efectuate, în funcție de obiectivele stabilite anterior;

După cum am mai spus, reprezentarea ne indică în același timp atât cantitatea cât și calitatea muncii, iar acesta este aspectul inovator al programului.

4. în program este inserată și o opțiune pentru a putea reprezenta cu grafica computerului ritmurile cardiace înregistrate manual, sau introducând listele ritmurilor cardiace înregistrate cu alte programe;

5. în AE 2000 a fost inserat și un temporizator, care permite computerului (portabil) să emită semnale acustice, în scopul de a putea semnaliza acustic vitezele de alergare, de exemplu la "suveicile" cu creșteri prestabilite ale vitezei de alergare;

6. în plus, programul cuprinde o fișă de evaluare a jucătorului care poate fi impusă dinainte potrivit exigențelor personale ale fiecărui preparator. Sunt de asemenea posibile confruntări între testele succesive care se realizează pentru fiecare jucător, ca și confruntări între jucători, luați fiecare în parte.

După prof. Bacconi, reapropierea capacităților fizice de cele tehnice, ar produce o sinteză superioară pe plan tactic. El a construit un model prestativ apropiat de realitate, denumit F.A.R.M. (Football Athletic Results Manager) adoptat de Sectorul Tehnic de la Coverciano pentru a studia partidele oficiale ale națională Italiei lui Sacchi la Mondialele din S.U.A. '94.

Tipul de evidențiere adoptat pemite depășirea deosebirii dintre observarea partidei (evaluare care comunică anumite aspecte ale jocului în timp real) și analiza jocului (elaborări cu ajutorul videocasetei, pe înregistrare, folosite în scopuri specifice), astfel încât, F.A.R.M. permite în timp real catalogarea, confruntarea și elaborarea informațiilor tehnico-tactice.

Pentru a da o idee asupra puterii instrumentului realizat de echipa prof. Bacconi (care a pornit de la concepțiile de joc ale antrenorului român Mircea Lucescu), ajunge să spunem că în cursul celor 90' reușește să arhiveze toate cele circa 1.500 de faze, și pentru fiecare dintre acestea memorează jucătorul, tipul acțiunii, zona de teren în care se petrece aceasta, durata ei și minutul de joc.

Posibilitatea imediată de a confrunta datele adunate cu elaborări grafice sau video face programul demn de luat în seamă.

Recent, în colaborare cu Dr. Grilli Leonardo, informatician la Universitatea din Pisa, a fost dezvoltată o bază de date (Digital Soccer) în măsură să arhiveze în manieră rațională toate fazele evidențiate cu F.A.R.M. dintr-un campionat, un turneu sau altă manifestare fotbalistică.

Acest ultim pas înainte permite tuturor profesioniștilor care lucrează în domeniu (antrenori, directori sportivi, arbitri, ziariști din presă sau televiziune) accesul direct la toate datele tehnice ale Campionatului.

Prin Digital Soccer se pot avea imediat informații despre o întâlnire, găsind în memorie rubrici, pe indivizi și pe echipe, destul de inovatoare, precum



Scanned with OKEN Scanner

posesia individuală a mingii în secunde, totalul mingiilor jucate, pierdute, recuperate, lansări și finalizări.

De asemenea importantă este și arhiva unde se pot consulta fișele jucătorilor; baza de date Digital Soccer, dincolo de a propune un registru general, curriculum-ul, fișa clinică și totalitatea datelor tehnice ale fiecărei partide, calculează într-un tabel special și numărul total și mediu al fiecărei realizări tehnice (pase lungi, driblinguri, lovituri de cap, lovituri la poartă, lovituri de penalitate, etc.) Curiozitatea constă în confruntarea automată a mediilor jucătorului cu cele ale altor jucători din campionat de pe postul său, apărând de aici o fișă cu păreri exprimate direct de către computer asupra capacităților tehnice demonstrate în acel campionat.

De asemenea se pot rezuma într-un tabel totalurile și modalitățile de recuperare a mingii în fiecare întâlnire, spre exemplu, privind anticiparea, intercepția, disputa directă, săritura la cap, faultul nesancționat, etc.

Un alt aspect care caracterizează soft-ware-ul este posibilitatea de a face reconstituiri video în funcție de argumente. Se pot cere sistemului lovituri de colț de pe dreapta ale lui Napoli sau driblinguri reușite ale lui Del Piero, iar computerul creează automat video-casete cu secvențele cerute. Nimic nu te împiedică să faci cercetări asupra modalităților de alergare (în spate, lateral, în sprint, etc.) sau asupra tipurilor de săritură (cu picioarele lipite sau din alergare, cu desprindere pe dreptul ori pe stângul), aceasta pentru a arăta că se pot studia mișcările atletice aplicate.

În sfârșit se pot face aprofundări grafice pe întâlniri. Prima soluție este posibilitatea de a vedea dispunerea tactică a celor două echipe. Odată soluționată cererea, computerul începe să caute toate zonele în care a jucat fiecare jucător și face o medie. Se poate cere și dispunerea pe intervale din întâlnire pentru a vedea cum evoluează în timpul partidei (de la min 1 la 15, de la 15 la 30, de la 75 la 90, etc).

O altă grafică este cea privind densitatea jocului pe zone; în practică, imaginea video arată cu colorizări de tonalitate mai intensă zonele în care jucătorul sau echipa aleasă au jucat mai mult, dar nimic nu oprește antrenorul să ceară, în schimb, mingiile jucate, zonele în care se realizează finalizările sau unde se recuperează mingea. De asemenea, pasele preferențiale reconstituie fluxurile de joc, respectiv la cine pasează mingea fiecare jucător și de la cine o primește.

F.A.R.M. și Digital Soccer sunt primii pași către un nou mod de a vedea fotbalul, care pleacă de la "citirea" partidei (cel puțin în timp util) pentru a merge în căutarea comportărilor constante, individuale sau colective, ale echipei proprii sau ale echipei adverse, care să dea o imagine pe cât posibil verosimilă asupra modelului disputei și pentru a furniza tehnicienilor câteva instrumente de analiză (videocasete, grafice, statistici) care să-i poată ajuta în dificila operă didactică pe care o au de îndeplinit.

Programul F.A.R.M. este folosit de echipe profesioniste din Italia, precum: Lazio, Inter, Brescia și de Națională Italiană de fotbal.

Și la noi în țară, computerul a pătruns în fotbal, în plan organizatoric mai ales, mai puțin însă în domeniul tehnic. Excepții există totuși. Anghel



Scanned with OKEN Scanner

Iordănescu și Gabi Balint, din staff-ul naționalei României, utilizează computerul, mergând de la fișe personale ale jucătorilor până la realizarea unor planuri de antrenament, în funcție de o multitudine de factori (adversar, arbitri, starea timpului și a terenului, obiectiv, promovări de tineri jucători, etc.). Mircea Lucescu, citat de Bacconi, utilizează din anii '90-'91 computerul, realizând prin intermediul acestuia programe de antrenament cât mai diversificate. Studiul adversarului pe computer a devenit de mult o obișnuință, ca să nu spun banalitate, adică ceva extrem de normal.

Franco Spaggiari, consultant în informatică al Federației Italiene de Fotbal, ne oferă câteva indicații privind computerul:

"Dacă nu ați mai folosit niciodată un computer și vă gândiți pentru prima dată să cumpărați unul, căutați să alegeți de preferință un model de producție recentă, deoarece cea mai clară diferență între un produs "depășit" și un model nou, nu este, cum greșit se crede, numai viteza superioară de procesare, dar mai ales ușurința de utilizare pe care o demonstrează modelele recente în comparație cu primele. Tehnologia informatică, e lucru știut, crește în manieră exponențială, pentru a răspunde unei piețe care cere în continuu produse tot mai capabile, ușor de folosit și de răspândit și mai ales ieftine. Așadar, atenție la produsele facile (și prea economice); un produs "vechi dar economic" vă va face să economisiți doar în aparență, din moment ce ar putea să vă ceară în viitor mai mult timp pentru a-l configura și folosi.

Dacă sunteți tehnicieni de sport și hotărâți să cumpărați un computer folosit, gândiți-vă să cumpărați un computer portabil utilat cu mouse încorporat (denumit Track Ball sau Track Pad) și care să fie dotat cu cel puțin 8 Megabyte memorie RAM și cel puțin 120 Megabyte memorie de masă (Disc Fix), pe lângă o bună autonomie de funcționare pe baterii (cel puțin două ore). Pentru acest gen de lucru, este fără îndoială cea mai bună soluție pentru a opera în deplină libertate.

O întrebare care ni se pune adesea în astfel de cazuri este: ce tip de computer să aleg ? Un Apple MacIntosh sau un IBM compatibil, cu DOS și WINDOWS prin urmare?

Cred că este oportun să fac câteva simple considerații. Marea majoritate a computerelor folosite în lume, inclusiv în Italia, sunt IBM compatibile sau mai general denumite "PC". Aceasta implică și că majoritatea programelor de uz sportiv create în Italia sunt realizate pe PC-uri mai degrabă decât pe MacIntosh. Este totuși adevărat că Apple MacIntosh, cunoscute mai mult drept "Mac", au unele prerogative importante:

- sunt cu siguranță mai ușor de folosit și de extins decât PC-urile; și cei care nu au o minimă cunoștință de informatică pot învăța singuri și în foarte scurt timp să le folosească, fără povara de a citi manuale voluminoase scrise adesea într-un mod puțin inteligibil;
- MacIntosh este un computer faimos prin capacitate și dotat cu serii de interfețe și accesorii vândute de obicei opțional la PC -uri;
- MacIntosh este creat pentru a opera în lumea graficii. La 12 ani de la prima lui apariție rămâne încă liderul indiscutabil în această secțiune a computerului personal;



Scanned with OKEN Scanner

- MacIntosh-urile sunt extensibile cu extremă ușurință. Prin extensibilitate se înțelege capacitatea de a-i fi conexate periferice și accesorii care îi măresc puterea și capacitățile. De exemplu, fișe video mai puternice, imprimante de orice format și rezoluție, fișe pentru primirea și manipularea de surse audio și video la nivel profesional, etc.

În bună măsură putem spune că MacIntosh, față de PC, permite mai bine concentrarea asupra muncii de realizat, permițându-ne să folosim mai eficient timpul și scutindu-ne de rezolvarea acelor mici dar frecvente probleme legate de gestionarea computerului. În fond investigarea prestației fotbalistice este deja o meserie complexă, așadar nu ni se pare tocmai convenabil să mai adăugăm problemele legate de foarte numeroasele drivere, dosare INI, config și consumabile diverse pe care arhitectura puțin bizantină a PC-urilor ne-o etalează încă și azi, când există un Sistem Operativ (MacOS), care de peste un deceniu a rezolvat cu multă ușurință toate aceste probleme.

Bacconi și Mazzali, lucrând cu ambele sisteme, au putut discerne diferența calitativă substanțială care există între cele două tipuri de Computer Personal, iar azi nu ar avea nici o ezitare în a recomanda achiziționarea unui MacIntosh cu toate că în Italia IBM compatibile sunt, încă, cele mai răspândite PC-uri, fapt ce nu se întâmplă în Franța vecină.

În lumina celor arătate, soluția cu siguranță cea mai rațională pentru tehnicienii care activează în domeniul fotbalului și care intenționează să se apropie de lumea informaticii pentru a realiza aplicații specifice proprii sau pentru a utiliza unele deja "confecționate", ni se pare a fi achiziționarea unui MacIntosh din ultima generație numit Power PC.

Ce este un Power PC? Fără a ne lungi prea mult vom spune că în urmă cu câțiva ani, trei giganți ai informaticii mondiale Apple Computer, Motorola și IMB, au făcut un acord pentru a dezvolta un nou model de microprocesor care să poată opera cu mai multe sisteme operative și care să fie platforma de dezvoltare pentru noi și puternice Computere Personale. După aproape 5 ani, în 1994, a apărut cu marca Apple primul dintre aceste PC-uri "polivalente".

Una dintre caracteristicile acestei noi serii de produse este aceea de a putea transforma temporar cu ajutorul folosirii numai a unui soft-ware de compatibilizare, un Power MacIntosh, într-un perfect PC, permițându-ne să folosim astfel toate acele aplicații care ar trebui să funcționeze numai pe un autentic IBM compatibil. Avem astfel posibilitatea de a folosi atât acele programe produse de exemplu în Franța sau în Statele Unite care operează în domeniul MacIntosh, ca și pe acelea destinate lumii PC-urilor, prin achiziționarea unui singur computer.

Întorcându-ne la discursul inițial, cel despre computerele portabile, prezența pe piață a anumitor modele dotate cu procesor Power PC (MacIntosh și IBM) ne permite astăzi să lucrăm în deplină libertate pe terenul de joc, ajutați de propriul PC care, alimentat de la baterie, ne permite să adunăm datele direct de la fața locului unde se antrenează jucătorii și, în plus, să le prelucrăm în timp real.

Mai mult să nu subevaluăm posibilitatea de a conexa computerul nostru portabil cu alte dotări specifice precum cardiofrecvențiometrul, sisteme inte-



Scanned with OKEN Scanner

grate de fotocelule, covoare conductibile şi alt instrumentar."

Nu pot încheia acest capitol, intitulat sugestiv "Computerul şi fotbalul mileniului următor", care reprezintă o traducere aproximativă (60%) din subcapitolul "Calcio e computer" al lui Simone Mazzali şi Adriano Bacconi din "La preparazione fisica del Calciatore", editura Koala Libri - Reggio Emilia, 1996, fără a menţiona că am considerat necesar să arăt şi "dedesubturile" prin care italienii au ajuns să aibă cel mai puternic campionat intern din lume. Şi nu numai atât! Mai departe rămâne posibilitatea, dorinţa, ambiţia fiecăruia de a încerca să facă ceva, mai mult dacă se poate, pentru acest fotbal al sfârşitului de mileniu, devorator de pasiuni şi incredibil de progresiv. Căci aproape fiecare club, poate nu toate, are un computer în dotare. Rămâne doar să ne apropiem de el, să-l "înţelegem" şi să-l "însărcinăm" după necesitatea şi voinţa noastră... El de fapt, atât aşteaptă ...

Scanned with OKEN Scanner

# CAPITOLUL 16

## 16.1 Lista materialelor bibliografice


1. Astrand, O.P. Rodhal, K. — Manuel de physiologie de l'exercice musculaire. Ed. Masson, Paris, 1973
2. Anderson, B. — Stretching (II). Ed. CNEFS, București, 1968.
3. Avramoff, E. — Probleme de fiziologie a efortului ciclic. Ed. Stadion, București, 1974.
4. Branga, D. Mujicov, N. — Jocuri de mișcare pentru pionieri. Editura Tineretului, 1968
5. Bontilă, G. — Aptitudinile și măsurarea lor. Centrul de documentare și publicații al ministerului muncii, București, 1971.
6. Buiac, D. — Rezistența în sport. Ed. Sport-Turism, București, 1983.
7. Bănciulescu,V — Mai mult decât o victorie. Ed. Albatros, București, 1986
8. Cojocaru, D. Ionescu, M. — La porțile fotbalului. Ed. Stadion, București, 1971.
9. Cojocaru, V. Mircescu, L. — Individualizarea antrenamentului sportiv. Ed. CNEFS, București, 1980.
10. Csanadi, A. — Fotbal. Tehnica jocului. Ed. Tineretului pentru cultură fizică și sport, București, 1958.
11. Chiriță, G. — Educație prin jocuri de mișcare, Ed. Sport-Turism, București, 1983.
12. CNEFS, Centrul de Cercetări pt. Ed. Fizică și Sport — Ghidul Federației engleze de fotbal. Instruirea în jocul de fotbal (Allan Wade) - Orientări și tendințe în fotbal, vol. XIII, București.
13. Comucci, N. — Manuale dell'allenatore diletante. Ed. Nardini, Florența, 1978.
14. Comucci, N. — 50 Giochi addestrativi e ricreativi per l'allenamento calcistico. Ed. Nardini, Florența, 1978.
15. Comucci, N. Viani, M. — Manualul antrenorului de fotbal (vol. I, II, III). Uz intern, București, 1988.
16. Cernăianu, C. — Fotbal modern. Ed. Sport-Turism, București, 1978.
17. Dumitrescu, L. — O pasiune statornică, Ed. Sport-Turism, București, 1983.
18. Drăgan, I. (coordonator) — Selecția medico-biologică în sport. Ed. Sport -Turism, București, 1979.
19. Drăgan, I. — Selecția și orientarea medico-sportivă. Ed. Sport Turism, București, 1989.
20. Drăgan, I. — Pledoarie pentru sănătate. Ed. Albatros, București, 1983.
21. Drăgan, I. Stroescu, V. — Medicația în efortul fizic. Ed. pentru tineret și sport Editis, 1993.
22. Dragnea, A. — Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A, București, 1996.




Scanned with OKEN Scanner

23.Dragnea, A. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. Ed. Sport-Turism, București, 1984.

24.Donskoi,D.D. Biomecanica exercițiilor fizice. Ed. Tineretului pentru Cultură Fizică și Sport, București, 1959.

25.Epuran, M. Horn, E. Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal. Editura Sport-Turism, București, 1979.

26.Epuran, M. Texte de psihologia sportului. Ed. IEFS, București, 1975.

27.Epuran, M. Holdevici, I. Compendiu de psihologie pentru antrenori. Ed. Sport-Turism, București, 1980.

28.Epuran, M. Psihologia sportului. Ed. CNEFS, București, 1968.

29.Epuran, M. Psihologia educației fizice. Ed. Sport-Turism, București, 1976.

30.Epuran, M. Modelarea conduitei sportive. Ed. Sport-Turism, București, 1990.

31.Farcelli, E. Fascetti, E. Sassi, R. Calcio oggi. Calcio domani. Ed. Sperling&Kupfer, Milano, 1986.

32.Geissler, E. Mijloace de educație. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977.

33.Gutiu, D. Lecții de educație fizică în sala de clasă. Ed. Sport-Turism, București, 1977.

34.Goler, D. Aparate ajutătoare și instalații în gimnastică. Ed. Stadion, București, 1971.

35.Gârleanu, D. Etapele formării atletului. Editura Sport-Turism, București, 1989.

36.Gârleanu, D. Atletism. Editura Sport-Turism, București, 1983.

37.Horghidan,V. Psihologia școlară. Culegere de texte(vol. I). Ed. IEFS, București, 1975.

38.Herbin, R Rethacker,J.Ph. Football. La technique, la tactique, l'entrainement. Ed. Robert Laffont, Paris, 1976.

39.Hughes, Ch. Tattiche e tecniche del calcio. Ed. Gremese, Roma, 1982.

40.Ionescu, M. Antrenori la ora confesiunilor, Ed. Sport-Turism, București, 1982.

41.Iacovlev, V. Jocuri pentru copii. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.

42.Ionescu, A. Mazilu, V. Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului. Ed. CNEFS, București, 1968.

43.Iliescu, A. Biomecanica exercițiilor fizice. Ed. CNEFS, București, 1968.

44.Ionescu, M. Tudoran, M. Fotbal de la A la Z. Ed. Sport-Turism, București, 1984.

45.Jarov, K.P. Pregătirea volitivă a sportivilor. Ed. Sport-Turism, București, 1977.

46.Lammich, G. Jocuri pentru antrenamentul în fotbal. Ed. Sportverlag, Berlin, 1982.

47.Leali, G. L'allenamento e l'addesttramento calcistico durante il periodo evolutivo. Societa Stampa Sportivo, Roma, 1983.

48.Lăpușneanu, J. Jocul și antrenamentul portarului de fotbal. Ed. CNEFS, București, 1968.

49.Mihalache, M. Antrenorul e de vină! Ed. Sport-Turism, București, 1981.



Scanned with OKEN Scanner

50.Mazzali, S. Bacconi, A. La preparatione fisica del calciatore. Ed. Koala Libri, Reggio Emilia, 1996.
51.Mitra, Gh. Mogoş, Al. Metodica educaţiei fizice şcolare. Ed. Sport- Turism, Bucureşti, 1980.
52.Motroc, I. Motroc, M. Fotbalul la copii şi juniori. Ed. Didactică şi Pedagogică, RA, Bucureşti, 1996.
53.Ottavio, D. Buletinul informativ al Departamentului Tehnic, 1993 şi 1994, Coverciano, Italia.
54.Ozoliu, N.G. Educarea calităţilor morale şi de voinţă. Ed. Tineretului pentru Cultura Fizică şi Sport, Bucureşti, 1959.
55.Popescu, C. Antrenorul - profilul, personalitatea şi munca sa. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1979.
56.Petrescu, N. Carte pentru fotbaliştii de mâine. Ed. CNEFS, Bucureşti, 1967.
57.Rădulescu, M. Cristea, E. Fotbal. Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1984.
58.Solveborn,A.S. Stretching(II). Ed. CNEFS, Bucureşti, 1988.
59.Şiclovan, I. Teoria educaţiei fizice şi sportului. Ed. Stadion, Bucureşti, 1979.
60.Şerban, M. Umbra campionului. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1982.
61.Tibacu, V. Circuitul în lecţia de educaţie fizică. Ed. Stadion, Bucureşti, 1973.
62.Tatu, T. Ursac, M. Complexe de exerciţii în aer liber. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
63.Tatu, T. Alexandrescu,D. Ardeleanu, T. Atletism. Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1983
64.Tatu, T. Sabău, I. Stănescu, I. Atletism. Ed. ANEFS, Bucureşti, 1994.
65.Ţopescu, C. Ludu, V. Fair-play. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
66.Vasilescu, L. Stănculescu,V. Trofin, E. Grigorovici, S. Tărchilă, N. Surugiu,V. Antrenament. Exerciţii. Jocuri. Exerciţii şi jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive. Ed. Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1966.
67.Voicu, I. Rădulescu, M. Fotbal. Exerciţii. Ed. Stadion, Bucureşti, 1973.
68.Vâlcu, I. Buluş, L. Fotbalul feminin în lume şi la noi. Ed. Pallas, Bucureşti, 1994.
69.Wein, H. Imparare il calcio, Ed. Meditarenee, Roma, 1994.
70.Zisulescu, Şt. Caracterul. Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1978.
72.Zapletal, M. Mică enciclopedie a jocurilor. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1984.
73. ******** Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv contemporan. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1967.
74. ******** A fi educator, Bucureşti, 1978.



Scanned with OKEN Scanner

# 16.2. ANEXE

Anul .....

## FIȘA INDIVIDUALĂ A SPORTIVULUI

Clubul: _____
Grupa de vârstă: _____
Numele și prenumele: _____
Data și locul nașterii: _____
Buletin de identitate: seria _____, Nr. _____
Pașaport: seria _____
Domiciliul: _____
_____
Telefon acasă: _____
Școala generală sau liceul la care învață:
_____
Postul (posturile) pe care evoluează în echipă:
_____
Antrenorul: _____
De câți ani se află la club în instruire: _____
Locul de muncă și profesia (dacă este cazul):
_____
Tatăl:
Numele și prenumele: _____
Profesia și locul de muncă: _____
Telefon serviciu: _____
Mama:
Numele și prenumele: _____
Profesia și locul de muncă: _____
Telefon serviciu: _____
Frați, surori: _____
Situația materială: _____
Component sau nu al unor loturi de juniori (loturi de juniori UEFA, loturile Capitalei sau alte loturi): _____
Staff-ul tehnic al lotului de juniori UEFA (dacă este cazul):
_____
Situația școlară: _____
Jocuri internaționale în anul respectiv: _____
Calificativul anului respectiv (competiție, antrenament, evoluție):
_____
Observații: _____
_____



Scanned with OKEN Scanner

AVIZUL MEDICO - SPORTIV (SE ANEXEAZA FIE COPIA - de 2 ori pe an - a acestui aviz eliberat de CENTRUL DE MEDICINĂ SPORTIVĂ, LABORATOR SELECȚIE, ORIENTARE, DIRIJARE EFORT, fie avizul altor centre medicale de sector, oraș sau municipiu).

## AVIZ MEDICO - SPORTIV

INSTITUȚIA MEDICALĂ ..... ZIUA ..... LUNA ..... ANUL .....
..... VALABILITATE .....

NUMELE ȘI PRENUMELE SPORTIVULUI .....
VÂRSTA ..... SEX ..... NR. FIȘEI .....
CLUBUL ..... DOMICILIUL .....
.....
POSTUL ÎN ECHIPĂ .....

| CABINET-LABORATOR | DIAGNOSTIC | RECOMANDĂRI | SEMNĂTURA PARAFA |
|---|---|---|---|
| INTERNE | | | |
| ORTOPEDIE | | | |
| NEURO-PSIHIATRIE | | | |
| GINECOLOGIE | | | |
| O.R.L. | | | |
| STOMATOLOGIE | | | |
| RADIOLOGIE | | | |
| OFTALMOLOGIE | | | |
| ANALIZE MEDICALE | | | |
| ANTROPOLOGIE: | | | |
| CARDIO-VASCULAR | | | |
| E.K.G. | | | |
| RESPIRAȚIE | | | |
| NEURO-MUSCULAR | | | |
| CAPACITATE EFORT | | | |
| PSIHOLOGIE | | | |



Scanned with OKEN Scanner

| DATE ANTROPOMETRICE | EXPLORĂRI FUNCȚIONALE | EXAMENE LABORATOR |
|---|---|---|
| Talia: | Puls clino: | Hematocrit: |
| Bust: | Puls orto: | Hb: |
| Greutate: | Puls după efort: | Leucocite: |
| Anvergura: | Revenire la 3': | Leucogramă: |
| Perimetru toracic repaus: | Tensiunea arterială clino: | Ca seric: total<br>Mg seric: total |
| Perimetru toracic inspirație: | Tensiunea arterială orto: | VSH: |
| Perimetru toracic expirație: | Tensiunea arterială după efort: | Timol:<br>SO4ZN: |
| Elasticitate toracică: | Tensiunea arterială la 3': | R.A. |
| Forța fl. drepți: | Proba efectuată: | T.R. |
| Forța fl. stângi: | VO2 max:<br>VO2 max/kg: | Alte investigații (Ruffier, Flack) |
| Forța scapulară: | STT/W/KG: | |
| Forța lombară: | Capacitate vitală: | |
| Indice forța/kg: | TTR kg 20" | Recontrol după ..... săptămâni |
| Greutate optimă: | TTR kg 60" | |

DIAGNOSTIC: 1. .....
2. .....
3. .....

RECOMANDĂRI: 1. .....
2. .....
3. .....

Data: ..... Valabil din ..... Valabil până la .....

Director Instituție, Șef laborator,



Scanned with OKEN Scanner

Anul .....

## TESTE TEHNICE

Data

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

Concluziile anului respectiv: .....
.....
.....
.....



Scanned with OKEN Scanner

Anul .....

## TESTE FIZICE

Data

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

Concluziile anului respectiv: .....
.....
.....
.....



Scanned with OKEN Scanner

## FIȘA INDIVIDUALA A SPORTIVULUI
## APRECIERI MORAL-VOLITIVE ȘI PSIHOLOGICE

| Nr. crt. | | LA SELECȚIE | ANUL DE INSTRUIRE (I,II,III) | RECOMANDĂRI |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ATENȚIA (antrenament + joc) | | | |
| 2. | GÂNDIREA (rapiditate + suplețe + analiză + anticipare) | | | |
| 3. | AFECTIVITATE (pasiune, emoții, sentimente, satisfacții) | | | |
| 4. | VOINȚA (scop, hotărâre, stăpânire de sine, curaj, perseverență) | | | |
| 5. | TEMPERAMENT (coleric, sanguin, flegmatic, melancolic) | | | |
| 6. | CARACTERUL (autoanaliza, autocritica, modestia, disciplina,mândria, sentimentul datoriei | | | |
| 7. | COMPORTAMENT ÎN ANTRENAMENT ȘI JOC | | | |
| 8. | COMPORTAMENT ÎN VIAȚA PARTICULARĂ ȘI LA ȘCOALĂ | | | |
| 9. | PREGĂTIREA PENTRU JOC (viață sportivă, cantonament, autodisciplină, somn, alimentație rațională, dorință de victorie, refacere) | | | |
| 10. | FAIR - PLAY | | | |



Scanned with OKEN Scanner

## CONSIDERAȚII GENERALE LA SFARȘITUL JUNIORATULUI

1. POSTUL PE CARE EVOLUEAZĂ CEL MAI BINE (eficiență, constanță, randament):

2. CALITĂȚI (individuale, de joc, colective, temperamentale):

3. ASPECTE NEGATIVE (părți slabe moral-volitive, tehnice, fizice, tactice):

4. VIAȚA SPORTIVĂ (plusuri, minusuri):

5. PREOCUPAREA PENTRU REALIZAREA ÎN VIAȚĂ (prin fotbal, școală-facultate, întemeierea unei familii, progres material):

6. TRECERI PE LA LOTURILE NAȚIONALE DE JUNIORI UEFA (NU. DA: ce antrenori, cât timp, jocuri internaționale, evoluția pe post sau posturi, disciplină):

7. EVOLUȚIA SPORTIVĂ PE ANI (la același club, de unde a venit prin transfer și cu cine a lucrat):

8. REZULTATE LA NIVEL DE COPII ȘI JUNIORI (campion, vicecampion, calificări la turnee zonale, câștigarea unor trofee interne-internaționale):

9. PERSPECTIVE:

10. CONTRACTE (de joc, de muncă, ce fel de clauze):



Scanned with OKEN Scanner

CLUBUL.....
ȘECTORUL TEHNIC.....
ANTRENOR.....
ECHIPA.....

ANUL.....
LUNA.....
SĂPTĂMÂNA.....
ZIUA.....

## Planul-program individual de antrenament

JUCĂTORUL.....VÂRSTA.....POSTUL.....

**Calitățile esențiale** (calități native)

1. FIZIC.....
2. TEHNIC.....
3. TACTIC.....
4. PSIHIC.....
5. STRATEGIC.....

**Deficiențe** (sau calități neantrenate)

1. FIZIC.....
2. TEHNIC.....
3. TACTIC.....
4. PSIHIC.....
5. STRATEGIC.....

**Durata pregătirii**

1. CALITATEA DE ANTRENAT.....
.....
2. DEFICIENȚA DE REMEDIAT.....
.....

**Metoda și mijlocul folosit**

.....
.....
.....

**Remedierea sau perfecționarea cu sau fără antrenor**

1. CU ANTRENOR.....
2. FĂRĂ ANTRENOR.....



Scanned with OKEN Scanner

## FIȘA DE OBSERVARE PENTRU PORTAR

Jucătorul_____ Data_____
Jocul A_____ Loc. _____
B_____ Observ. _____
Scorul _____
Autorii _____
golurilor_____

**COMPORTARE ÎN APĂRARE, REALIZĂRI TEHNICO-TACTICE**

- plasament, dirijarea apărării, siguranță, ieșire la centrări - blocaje, mobilitate, anticipare, intervenții deosebite.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**COMPORTARE ÎN ATAC, REALIZĂRI TEHNICO-TACTICE**

- degajarea mingii, precizia, precizia și calitatea repunerilor-degajărilor (cu mâna, cu piciorul), declanșarea contraatacului, anticipare

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**ASPECTE PSIHOLOGICE:**

- curaj, echilibru, personalitate, atenție, temperament

_____
_____
_____
_____
_____
_____

NOTĂ:_____
RECOMANDĂRI ȘI OBSERVAȚII_____
_____
_____
_____
_____



Scanned with OKEN Scanner

## FIȘA DE OBSERVARE A JUCATORULUI

.....

Data nașterii .....
Locul nașterii ..... țara .....
Înălțime .....
Greutate .....
Postul pe care joacă: .....
Echipa (țara)
de unde provine: .....
Telefon .....

**APRECIERE TEHNICĂ** (pasă, dribling, șut la poartă, centrare, picior stâng-drept, realizări deosebite, lovirea mingii cu capul):

.....
.....
.....
.....
.....

**APRECIERE TACTICĂ** (orientare în teren, zona în care acționează, deposedare, pressing, marcaj, relația în joc 1:1, participarea în apărare-atac):

.....
.....
.....
.....
.....

**APRECIERE FIZICĂ** (viteza de reacție, de deplasare, capacitate de efort, agresivitate pozitiv-negativ):

.....
.....
.....
.....
.....

**APRECIEREA PSIHOLOGICĂ** (voință, tenacitate, curaj, atenție, echilibrat da-nu, comportament disciplinar, temperament):

.....
.....
.....
.....
.....



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner